Edu4Impact - Educația adulților prin sport ca mijloc de a spori incluziunea socială

Învățarea socială și emoțională și PSIS

Proiectul este cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Conținutul acestui document reprezintă doar opiniile autorului și este responsabilitatea sa exclusivă. Comisia Europeană nu își asumă nicio responsabilitate pentru utilizarea care ar putea fi adusă informațiilor pe care le conține

Co-funded by the European Union

Proiect nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Învățarea socială și emoțională (SEL) se referă la "procesul prin care cineva învață să recunoască și să gestioneze emoțiile, să aibă grijă de ceilalți, să ia decizii bune, să acționeze etic și responsabil și să dezvolte relații sociale pozitive evitând comportamente negative" (Elias et al., 1997; Payton et al., 2000). Scopul acestui proiect este de a dezvolta și consolida aceste abilități prin activități fizice specifice.
Cele Cinci Fundamente ale SEL
Conștientizarea de sine
Conștientizare socială și incluziune
Metoda avansată de Luare a deciziilor
Autoreglare
Îmbunătățirea managementului relațiilor sociale
Combinarea dintre Învățarea Socială și Emoțională (SEL) și dresajul canin reprezintă o abordare educațională puternică, adesea integrată în proiectele de Terapie cu Animale (Intervenții Asistate cu Animale). În acest context, câinele nu este doar un companion, ci devine o "oglindă" emoțională care facilitează învățarea abilităților sociale.
Mai jos puteți găsi mai multe detalii despre modul prin care interacțiunea și dresajul câinilor dezvoltă cele 5 abilități cheie pentru SEL:

1. Conștientizarea de sine
Câinele reacționează instantaneu la starea de spirit a omului.
• Exercițiul: Dacă un copil este agitat sau frustrat, câinele ar putea să se îndepărteze sau să nu respecte o comandă.
• Învățarea: Elevul învață să-și recunoască emoțiile observând comportamentul câinelui: "Dacă vreau ca câinele să stea jos, trebuie mai întâi să mă calmez."

2. Autogestionare
Antrenamentul necesită răbdare, perseverență și control al impulsurilor.
• Exercițiul: Învățarea comenzii "Stai jos".
• Învățarea: Copilul trebuie să-și gestioneze nerăbdarea și să-și moduleze tonul vocii și mișcările corpului pentru a nu deruta animalul, învățând astfel reglarea emoțională.

3. Conștientizare socială și empatie
Câinii comunică non-verbal.
• Exercițiul: Citirea limbajului corporal al câinelui (poziția urechilor și a cozii, privirea).
• Învățarea: Dezvoltarea capacității de a te pune în pielea altcuiva (o perspectivă diferită de a ta). Înțelegerea faptului că câinele poate fi speriat sau obosit învață respectul și empatia față de ființele vii.

4. Abilități relaționale
Construirea unei legături afective cu un câine se bazează pe încredere, nu pe forță.
• Exercițiul: Lucrează în perechi sau în grupuri mici pentru a ghida câinele într-un curs de agilitate.
• Învățarea: Îmbunătățirea comunicarii clare, a cooperării și a capacității de a rezolva conflictele pentru a atinge un scop comun (succesul exercițiului cu câinele).

5. Luarea deciziilor responsabile
Îngrijirea unui câine implică luarea unor decizii care au consecințe reale.
• Exercițiul: A decide când câinele trebuie răsplătit sau când activitatea trebuie oprită deoarece animalul este obosit.
• Învățarea: Reflecție asupra consecințelor propriilor acțiuni asupra sănătății și bunăstării unei alte ființe, promovând simțul responsabilității.

Să vă imaginați o oglindă care reflectă nu doar imaginea noastră, ci și aspecte ale personalității noastre, ale caracterului nostru și ale felului nostru adevărat de a fi. Ar fi minunat! O modalitate de a privi atât în interior, cât și în exterior. Această minune este tocmai întruchipată de câine, o oglindă minunată pentru omenire, o reflecție strălucitoare a conștiinței noastre, a personalității noastre și a sinelui nostru interior. Oamenii, însă, adesea doar se proiectează asupra câinilor. Dacă s-ar vedea cu adevărat reflectați în ei, ar putea abandona deriva lor solipsistă, acel subiectivism extrem care ignoră orice realitate din afara propriei lor sfere de interes, acel individualism prin care fiecare interes este centrat pe sine în detrimentul implicării și al înțelegerii a ceea ce se află "dincolo de noi" – și astfel, și de câine și de diversitatea sa. Câinele este, în același timp, hrană și conștiință pentru suflet; este un caleidoscop minunat al ego-ului nostru, în care ne vedem reflectați, în căutarea autodeterminării și, poate, a conștientizării de sine.

Desigur, dacă ne îmbarcăm în această călătorie cu onestitate față de noi înșine, am putea descoperi, proiectate asupra câinelui, disconforturile noastre psihologice și problemele noastre emoționale nerezolvate — atât narcisiste, cât și legate de reificare — adică cele în care câinele întruchipează, în viziunea noastră distorsionată, ceea ce am vrea să ne dovedim sau să demonstrăm că putem face. Să recunoaștem că suntem anxioși, irascibili, sensibili, neurotici, timizi, slabi, necoordonați, rigizi, emoționali, lipsiți de emoții, isterici – pe scurt, "serios tulburi" - e greu. Este nevoie de un act de umilință, iar în acest sens iubitorii de câini sunt un exemplu interesant: nu prea strălucesc când vine vorba de umilință, însă, în ceea ce privește problemele de sănătate mintală, le au pe toate.

Cel mai bun mod de a ne relaționa cu semenii noștri și, mai presus de toate, cu diversitatea, este să adoptăm o atitudine asertivă. Un astfel de comportament ne permite să ne exprimăm opiniile fără să le copleșim pe cele ale altora. Asertivitatea este, de fapt, o abordare etică ale cărei valori fundamentale sunt înrădăcinate în relațiile interpersonale.

Totuși, este interesant de observat cum "iubirea de sine este, poate, punctul de plecare pentru a-i iubi pe ceilalți, cel puțin atunci când nu este afectată de susceptibilitate; astfel, dragostea de sine și față de ceilalți, coexistând în dinamici asertive, se rezolvă în atenție și interes pentru identitatea ambelor. Asertivitatea "implică, așadar, recunoașterea unei forme superioare de iubire de sine, care este iubirea pentru valorile persoanei umane"; la fel cum, în contextul relației om-animal, aceasta implică recunoașterea valorii cunoașterii și a înțelegerii câinelui, înțeleasă în termeni ai naturii ei interpersonale, ceea ce se traduce prin respect pentru esența animalului ca "celălalt din afara noastră". "Dragostea pentru valorile persoanei umane" este însă un concept a cărui consecință este atingerea conștientizării de sine, nu prin furie sau agresiune, nici prin auto-umilirea provenind dintr-o atitudine naiv binevoitoare, ci mai degrabă prin efortul de a căuta liniștea interioară; scopul final este, așadar, conștientizarea de sine în liniște. Seninătatea interioară, de fapt, se află în centrul ordinii acțiunilor vieții — o ordine asupra căreia fiecare ar trebui să se concentreze în propriul comportament — și care devine realitate atunci când, prin conștientizare, cineva reușește să se gândească la sine însuși în timp ce interacționează simultan cu ceilalți. Această ordine ne aduce înapoi la conceptul de libertate, înțeles, pe de o parte, ca abilitatea de a ne elibera de influențele negative ale mediului și, pe partea cealaltă, ca abilitatea de a ne exprima în moduri mai evoluate și mai eficiente.

În mediul social, asertivitatea se exprimă prin abilități și aptitudini specifice care, conform lui Van Hasselt et al. (1979), includ acele calități de sensibilitate care permit cuiva să se împlinească în relațiile sociale fără a provoca prejudicii, fie ele morale sau fizice, altora. Astfel, dacă scopul final este conștientizarea de sine într-o stare calmă, când mergeți la un centru de dresaj canin, dacă doriți să porneți de la speranța că lucrul ăsta v-ar putea ajuta cu adevărat să comunicați cu câinii voștri sau să înțelegeți dacă ați ajuns într-un punct în care există cineva care vă poate ajuta să comunicați cu ei și să mediați între dinamicile instinctuale a parteneriatului vostru, asigurați-vă că dresorul vostru nu a trecut cu vederea prima, și poate cea mai importantă, dintre calitățile care trebuie să caracterizeze un dresor, și anume asertivitatea, precum și manifestarea acesteia în controlul izbucnirilor emoționale, al furiei și al oricărui factor care generează sau alimentează mecanisme conflictuale, în detrimentul asertivității. "Vizual", asertivitatea corespunde punctului de echilibru de pe un spectru ideal la extremele căruia se află pasivitatea și agresivitatea. De-a

lungul acestui segment ideal, exact în același punct—echidistant de pasivitate și de agresivitate—apare comunicarea.
Relația dintre ființele vii, fie că aparțin aceleiași specii sau diferitelor specii, este mediată prin comunicare. A comunica înseamnă a transmite și a primi semnalele care sunt comprehensibile pentru ambele părți, indiferent dacă aceste semnale sunt voluntare și conștiente sau nu. Din această perspectivă, comunicarea dintre oameni și câini decurge rapid. Până la domesticire, s-a dezvoltat în paralel; ulterior, a evoluat întâmplător, pentru că relația în sine a evoluat. Pornind de la o fundație bazată pe structuri ierarhice foarte similare, precum și pe împărtășirea aceluiași mediu în căutarea aceleiași prăzi, relația om-câine a evoluat prin interacțiuni de păzire, vânătoare și păstorit, dând în cele din urmă naștere la crearea unui parteneriat, un rezultat splendid al coeziunii sociale, al respectului pentru ierarhii și al interdependenței emoționale.
Însă afinitatea atavică dintre aceste două specii, împreună cu similitudinea perfectă dintre structurile lor ierarhice, încă nu este o condiție suficientă pentru ca parteneriatul să funcționeze întotdeauna într-o stare de echilibru substanțial.
Cea mai precisă expresie a echilibrului dintre om și câine constă într-o interacțiune "dialogică". Dorim să ne poziționăm în acest spațiu intermediar, care astăzi se prezintă cu o nouă urgență, în mare parte încă neconcepută, fără aroganță și fără pretenția anti-dialogică de a fi purtători ai unui adevăr care trebuie comunicat pur și simplu. Dorim să propunem un fel de apărare a adevărului (dialogul) împotriva certitudinii (violența). Tentația violenței constă în discursul exhaustiv, total și cuprinzător al certitudinii absolute; este discursul formulat conform expresiei "totul este...", implicând o teorie a adevărului absolut afirmată ca o totalitate. O mare parte din gândirea contemporană a reacționat împotriva filosofiei totalității, a determinării complete, conștientă că finitudea este un fragment, dar un fragment de adevăr care necesită fragmentele de adevăr pe care doar ceilalți le pot oferi, ca pe un dar dialogic. Întreaga structură a existenței va fi, prin urmare, dialogică, atât pentru că aceasta locuiește într-un spațiu comunicativ constituit de limbaj, cât și pentru că ceea ce o constituie intim este întrebarea. Cu siguranță, suntem constituiți mai mult de întrebări decât de răspunsuri, iar acest lucru ne transformă și atitudinea față de adevăr. Un adevăr dialogic se află în ordinea perspectivității relaționale, cert în mijlocul incertitudinii, sigur de propria sa porțiune de adevăr care nu epuizează totalitatea adevărului. Un adevăr finit dispus să se lase integrat cu alte perspective ale adevărului, dar și dispus să ofere propria lui parte din moștenirea adevărului. Nu propunem un mod de gândire defetist sau relativist, ci mai degrabă unul relațional, convinși că adevărul, mama tuturor, nu este copilul nimănui. Domeniile acestei lucrări sunt cel etic-antropologic și cel religios (în care dialogul este adevărata provocare a viitorului apropiat), cel intercultural, cel pedagogic, dar și cel ontologic-metafizic, în sensul original al termenului. Gândirea dialogică este o idee despre diferență, iar diferențele remodelează identitatea, la rândul lor, ca diferență; este o gândire despre dar și interdependență relațională în care nimeni nu este gardianul tainei supreme al adevărului.
Și dacă acest echilibru se bazează, așadar, pe un dialog în care, așa cum este în acest pasaj minunat de Emilio Baccarini, "gândul dialogic este gândul diferenței [..]", trebuie să reflectăm asupra diferențelor substanțiale care încă există astăzi, tocmai pentru că echilibrul dintre specii se bazează pe respectul pentru diferențe, mai degrabă decât pe esența afinităților. Examinând aceste diferențe în profunzime, înțelegem semnificația acestor pagini. Această abordare față de câine nu este o chestiune minoră, deoarece implică o alegere din partea omului de a-l prioritiza pe celălalt, necesitând o mare deschidere, dar și o abilitate comunicativă pentru a se adapta de fiecare dată la interacțiunea cu un câine individual și diferit; va fi necesar să ajustăm atitudinea psihologică, fizică și, în cele din urmă, vocală - prin modulării intonației, a pauzelor, a tonului, vitezii și a volumului vocii, de la caz la caz.
Tocmai pentru că se caracterizează prin adaptabilitate, comunicarea dialogică are ca singură certitudine adaptarea continuă și este ghidată de conștientizarea diferențelor care ne remodelează identitatea, precum și de interdependența relațională, acolo unde nimeni nu deține secretul adevărului.
Prea des, credem că interpretăm sentimentele și emoțiile câinilor noștri, când de fapt proiectăm propriile noastre probleme și frustrări asupra lor. După cum am menționat, mulți dintre noi îi privim ca pe un mijloc de a exprima ceea ce, narcisist, dorim să fim sau, prin ei (și aceasta este dilema dresorilor), dorim să arătăm lumii cât de buni suntem. Astfel, deși ne-am dori ca imaginea noastră să fie reflectată în câine

pentru a putea ajunge la alții prin el, simplitatea câinelui ne este reflectată înapoi, de obicei fără ca omul să-și dea seama.
În acest scenariu nefericit, animalul este experimentat ca un obiect de exploatare, nu ca o relație, considerat (mai mult sau mai puțin conștient) ca un "instrument terapeutic", un producător de efecte și procese benefice, devenind în cele din urmă, pentru om, un "obiect" de tranziție între sine și sine sau între sine și lume. Animalul, transformat într-un obiect, își pierde subiectivitatea intrinsecă în favoarea unui rol "substitut" și compensator în ceea ce privește dinamica și dificultățile relaționale, toate provenind din lumea interioară a proprietarului. Se poate argumenta, de fapt, că în cazul unei utilizări "obiectificate" a câinelui în scopuri auto-terapeutice inconștiente, scopul final nu este interacțiunea, ci mai degrabă un fel de simbioză narcisistă. Câinele, de fapt, datorită adaptabilității și a caracterului său — care tinde să fie acceptant și dependent — poate deveni ușor (mult mai mult decât o pisică) un teren neutru și fertil pentru proiecții narcisiste individuale, conduse de deficite de identitate personală și de goluri narcisiste.
Alteritatea animală
Relația cu animalul ar trebui, de fapt, să fie întotdeauna centrată pe dialogul cu alteritatea, adică cu celălalt din afara noastră, respectând atât natura sa animală, cât și identitatea sa ca ființă conștientă. Identitatea animală este adesea pusă în pericol, așa cum s-a menționat deja, de mecanisme proiective atât narcisiste, cât și reificate, care le transformă în extensii ale identității umane sau în mijloace de a demonstra ceea ce cineva este capabil să "proiecteze" din sinele lui, ducând în cele din urmă la mistificarea relației om-animal, care, în cea mai insidioasă și mascată formă a acesteia, este cunoscută sub numele de umanizarea animalelor. Conceptul de respect pentru un animal trebuie, așadar, să fie plasat sub umbrela unei considerații inevitabile, și anume că dependența de proprietar pentru anumite necesități de bază ale vieții nu este singurul element pe care simțul responsabilității al proprietarului ar trebui să se concentreze, ci, așa cum s-a spus deja, trebuie să cuprindă o înțelegere a cerințelor și a nevoilor etologice ale fiecărui animal individual. Aceasta, însă, nu presupune doar cunoașterea animalelor, așa cum s-ar putea crede la o examinare superficială, ci - înainte de toate și cu o forță mai mare - cunoașterea de sine. Doar această expresie a conceptului de reciprocitate, structurată după o corespondență autentică unu-la-unu, poate constitui - împreună cu dragostea - baza reală pentru succesul acestei conexiuni. De fapt, iubirea nu trebuie înțeleasă ca o simplă "puritate a sentimentelor", ci ca un întreg organic care - deși acest element rămâne o bază necesară - cuprinde și etica obiectivă, etica relațională și voința. Și deoarece cel mai mare efort al voinței în relații constă tocmai în efortul de a-l înțelege pe celălalt, cunoașterea însăși va fi liantul acestei relații. Așa cum comunicarea obișnuită, inclusiv comunicarea interspecifică, este constituită din sintaxă, semantică și pragmatică, acest liant este însă metacomunicare — superioară acestora — adică, în același timp, un precursor al relației.
Din acest sentiment de responsabilitate față de reciprocitate în relație trebuie să izvorască scopul cunoașterii interspecifice, care asigură că beneficiile psihosociale reciproce obținute din această relație interspecifică pot fi cu adevărat aproape "terapeutice".
Deoarece relația om-animal este un domeniu a cărui vastitate cuprinde imensa natură multifacetată a personalității umane — amplificată și mai mult de intersecția acesteia cu structurile psihologice (deși mai puțin complexe) ale animalelor — să încercăm să structurăm un fel de "clasificare taxonomică" a acestei dimensiuni, fără a lua în considerare nici măcar o clipă să o supunem jugului unui model nomologic, care poate niciodată nu o va cuprinde.
Aspectele dimensionale ale relației om-câine
Dimensiunea jucăușă: o relație bazată pe joacă, plăcere, auto-satisfacție și învățare, cu puțin angajament necesar.
Dimensiunile relației
– Comică-jucăușă: plăcere, distragere și bună dispoziție stimulate de relație.
– Jucăușă-cognitivă: stimularea imaginației, activarea mentală mai degrabă decât fizică.
– Jucăușă-performativă: joacă cinestezică care implică o performanță fizică și emoțională ridicată, cu o componentă motivațională puternică.
Arie epistemică dimensională: o relație bazată pe interesul cognitiv pe care animalul îl trezește și pe schimbul de cunoștințe.

Dimensiunile relației
– Epistemică-biografică: animalul solicită reflecția, memoria și auto-narațiunea.
– Epistemică-exploratorie: animalul stimulează o înțelegere spre exterior a ceea ce înconjoară omul și animalul.
Zona dimensională hedonică: relația se bazează pe plăcerea obținută din interacțiunea cu animalul.
Dimensiunile relației
– Hedonistă-narcisistă: animalul recunoaște persoana, o face să se simtă importantă și căutată, iar acest lucru conferă semnificație relației cu aceasta.
– Hedonistă-estetică: plăcerea relației provine din observarea și admirarea a ceva din afara persoanei.
– Hedonistă-distragătoare: animalul devine un mijloc de a renunța fără angajament și de distragere de la rutină.
Dimensiunea afectivă: relația este o sursă de securitate, protecție, validare și recunoaștere.
Dimensiunile relației
– Epimeletică-afectivă: hrănirea, îngrijirea și păzirea animalului; a fi responsabili de bunăstarea lui.
– Atașamentul afectiv: căutarea reasigurării emoționale; a fi recunoscuți și protejați de animal.
Dimensiunea socială: relația aduce plăcere din împărtășire, din faptul că nu suntem singuri și din experiența unui parteneriat.
Dimensiunile relației
– Socială-performativă: bazată pe crearea unor experiențe comune ca cuplu.
- Socială-colaborativă: omul și animalul de companie comunică cu mare înțelegere, colaborează și acționează în unison.

Arie dimensională afiliată: conexiunea este una de apartenență puternică, iar animalul face parte din grupul uman. Se dezvoltă o relație de sprijin reciproc.
Dimensiunile relației
– Afiliativă-cooptativă: animalul este afiliat grupului uman și asimilat în stilul de viață al acestuia.
– Surogată-afiliativă: animalul devine un substitut pentru o figură umană ca să faciliteze acceptarea persoanei în cadrul comunității umane.
– Afilitivă-vicarială: animalul oferă o alternativă relațională pentru persoana care întâmpină dificultăți în a se relaționa cu ceilalți.
Obiective psihosociale:
Într-un domeniu larg pe care l-am putea defini ca fiind motivațional, prin activități de grup și, astfel, prin obiceiul de a se implica în activități menite să îmbunătățească contactele sociale, dar și pur și simplu prin interacțiunea cu personalul, utilizatorii își îmbunătățesc abilitățile relaționale, participând activ, învățând să-i respecte pe ceilalți, să învețe să joace după reguli comune și să construiască relații atât cu animalul – sub îndrumarea facilitatorilor umani – cât și cu alte persoane. Acest lucru se realizează prin rolul animalului ca "facilitator" al interacțiunii, datorită parțial abilității extraordinare ale acestuia de a aduce oamenii împreună. Prin această dimensiune este posibil să se dezvolte, de exemplu, sesiuni de grup în care animalul devine un mediu de dialog între oameni, permițându-le o abordare în care barierele anxietății sau ale simplei timidități în abordarea comunicării sunt doborâte de animal. Comunicarea om-animal, care se bazează pe o formă foarte simplă și ritmică de limbaj, cu repetiții frecvente, un ton ascendent și întrebător - similar cu cel folosit de mame cu copiii lor—produce un efect liniștitor atât asupra vorbitorului, cât și asupra ascultătorului. Mai mult, având în vedere că animalul nu poate evalua, corecta sau contrazice afirmațiile omului, comunicarea tinde până la urmă să fie mai spontană și mai puțin constrânsă de teama de a fi judecat; prin urmare, relația care se dezvoltă este mai puțin stresantă. Totuși, aceasta nu înseamnă că comunicarea om-animal este mai puțin bogată decât cea dintre oameni, deoarece folosește o gamă largă de semnale nonverbale. Stimularea mentală care poate apărea în aceste sesiuni de grup și care se ivește din comunicărea cu ceilalți, deși mediată de prezența unui animal și, implicit, a unei specii diferite, îi determină pe beneficiari să li se evoce amintiri, să se bucure și să se joace, astfel reducând sentimentul de alienare și izolare. Astfel, în domeniul "facilitării sociale", prezența unui animal oferă o oportunitate de interacțiune cu alte persoane, deoarece poate servi atât ca subiect de conversație,

cât și ca element jucăuș — întruchipat de joacă și plăcere cu animalul — care aduce beneficii psihosomatice incontestabile. Acest aspect este cauzat fundamental de animalele însele, deoarece joaca este una dintre cele mai tipice expresii ale câinilor—chiar și celor adulți—și ale pisicilor. Joaca ajută la întărirea legăturilor, încurajează contactul fizic și râsul. Prin aceasta, oamenii își pot elibera energia și pot ajunge la sentimente de bine și calm. Dialogul om-animal creat se bazează în principal pe gesturi și atingeri, dar produce un efect imens, pur spiritual, pe care l-am putea defini drept plăcerea sufletului. De asemenea, printre beneficiile psihosociale, putem include antropomorfismul critic sau rațional (cu condiția ca acesta să fie obținut prin analiza unui expert în psihologie comparată): atribuirea anumitor caracteristici umane animalelor poate reprezenta un mecanism valid pentru a depăși orice egocentrism și a ne concentra atenția asupra lumii exterioare, apoi revenind la lumea interioară sub îndrumarea psihoterapeutului. Acest proces, de fapt, permite cuiva să înceapă prin a proiecta și identifica anumite părți din sine asupra animalului, ceea ce poate duce la realizarea incredibilă de a ajuta indivizii să recunoască și să accepte părți din sine care sunt adesea respinse, precum și să-și recunoască părțile ego-distonice care au devenit mascate de trăsături și comportamente disfuncționale - totuși ego-sintonice - sau pur și simplu ascunse în adâncurile psihicului și ale inconștientului.
În cele din urmă, animalul poate deveni o "distragere", acționând pe de o parte ca un catalizator pentru atenția (altfel anxioasă) a celorlalți membri ai grupului, iar pe de altă parte ca un catalizator pentru comunicarea socială și oportunitatea ulterioară de a stabili relații umane, prin acel "numitor social comun" pe care animalul îl întruchipează atât conceptual, cât și ca obiectiv terapeutic specific.
Obiectivele psihologice:
Ne regăsim în domeniul macro pe care l-am putea defini, fără ezitare și fără teamă de contradicție, ca cel al sănătății mintale. Există, totuși, o conotație a acestor beneficii care rezultă dintr-o analiză aprofundată pe care o consider extraordinar de potrivită. Teoria psihobiologică modernă a personalității, privită ca o interacțiune bidirecțională între trăsăturile neurobiologice ereditare (temperamentul) și conceptele despre sine și lumea exterioară dezvoltate pe baza experienței (caracterul), coduce din ce în ce mai mult spre o integrare a abordărilor cognitivo-comportamentale, psihodinamice și sociale. Din aceste considerații rezultă ceea ce devine o parte semnificativă a modelului psihobiologic al personalității, și anume că conceptele de temperament și caracter, măsurabile prin Inventarul Temperamentului și al Caracterului (ITC), sintetizează descoperiri recente dintr-o gamă largă de discipline științifice, inclusiv biologia evoluționistă, genetica, neuroștiințele, teoria învățării, sociologia și filosofia, fiecare dintre acestea contribuind, dintr-o perspectivă specifică, către o înțelegere holistică a dezvoltării și a structurii personalității. Trăsăturile temperamentale "biologice" și trăsăturile de caracter "conceptuale", două componente distincte, dar interacționante, ale personalității, se bazează pe mecanisme neuropsihologice și psihologice diferite. Fenomenele mentale derivă, după cum s-a menționat, din creier, dar deoarece nu dorim să reducem activitatea acestuia exclusiv la chimie și fiziologie, trebuie amintit că, la rândul lor, experiențele subiective — i.e. subiectul procesării mentale — influențează creierul. Deoarece scopul acestei discuții este o investigație neuropsihologică comparativă a intervențiilor asistate cu animale, vom examina acum unul dintre elementele analizei personalității umane, care este extrem de util pentru explorarea dimensiunilor investigației într-un mod comparativ. Domeniul investigației psihodinamice a celor două specii; un element este, desigur, opera lui Adler, în care a identificat voința de putere și sentimentul social ca motive fundamentale ale acțiunii umane. În psihologia umană este bine cunoscut faptul că legăturile dintre concepția psihobiologică a caracterului și teoria adleriană nu se termină cu presupunerea că comportamentul unui individ este influențat de percepția sa asupra realității, mediată de funcția personalității cunoscută sub numele de "Sinele". Conform descoperirilor recente ale modelului psihobiologic, cel puțin două dimensiuni ale caracterului se leagă direct de conceptul lui Adler despre sentimentul social. Atât Cooperarea, cât și Auto-Transcendența sunt, de fapt, expresii ale principiului pe care Adler îl numea "sentiment social", deși la două niveluri diferite. Este de asemenea interesant de observat aplicarea teoriei adleriene la animale, deoarece o parte semnificativă a cercetărilor privind principiile modificării răspunsurilor emoționale și comportamentale la câini poate fi identificată în cadrul aceluiași "sentiment social". Și, după cum știm, câinele este de departe specia cea mai implicată în intervențiile asistate cu animale, dovedindu-se a fi un coterapeut admirabil și de neînlocuit. Iar dacă

cooperarea exprimă "conceptele de sine" pe care individul le internalizează în relație cu alte ființe umane, putem adăuga că include cinci sub-dimensiuni sau "fațete": acceptarea socială, empatia, reflecția, compasiunea și preocuparea altruistă – elemente care exprimă diferite niveluri și moduri diferite de a percepe și a se relaționa cu ceilalți oameni. În acest sens, cooperarea oferă o măsură destul de precisă a nivelului de sentiment social dezvoltat de individ. Și, deși acest sistem este indiscutabil excesiv de complex și, prin urmare, conceptual dincolo de posibilitaților câinelui, cel puțin în ceea ce privește sub-dimensiunile intermediare, rezultatul final al măsurării sentimentului social dezvoltat de individ (câine), mutatis mutandis ar putea fi cu siguranță comparabil. Revenind la psihologia umană, confirmând importanța principiului de a stabili o legătură între cooperare și sentimente sociale, s-a constatat experimental că un nivel scăzut de cooperare, mai ales atunci când este însoțit de o autodirijare și de o autotranscendență scăzute, indică tulburări de personalitate și suferință psihologică și relațională; și, într-adevăr, acest argument se potrivește perfect atunci când observăm caracteristicile unui câine din cadrul grupului nostru social, deși conceptul de auto-transcendență trebuie interpretat în limitele aplicabile unui animal, iar, chiar dacă câinele este fără îndoială "superior", cu siguranță nu este la fel de evoluat ca oamenii. Într-adevăr, pentru ființele umane, dimensiunea sentimentului social corespunde unui mod de viață impregnat de sentimente pozitive și optimiste de siguranță, creativitate interioară și capacitatea de a atinge împlinirea prin cooperare armonioasă cu natura, cu ceilalți oameni și cu o posibilă entitate spirituală superioară. Aceasta este descrierea trăsăturilor caracterial ale auto-transcendenței, o dimensiune complexă și încă puțin explorată a ITC-ului. Continuând cu analiza comparativă, putem observa cum prima dimensiune a ITC-ului, și anume autodirijarea, pare de asemenea extrem de consistentă cu teoriile adleriene. Dintr-o perspectivă psihanalitică, este expresia puterii ego-ului — adică capacitatea subiectului de a gestiona realitatea înconjurătoare și de a-și dirija propria viață conform scopurilor și obiectivelor alese liber, modulând aspectele mai instinctive ale esenței lui psihice așa cum sunt exprimate în temperamentul lui. Această dimensiune, de asemenea, este minunat și perfect transpozabilă în ceea ce am putea identifica și defini drept "psihologie canină". Totuși, ceea ce măsoară autodirijarea prin ITC este puterea Sinelui, adică setul de concepte de sine pe care subiectul le-a interiorizat în legătură cu capacitatea sa de a gestiona realitatea, în timp ce ceea ce măsoară la câini este cu siguranță încrederea în sine. La oameni, relația care leagă acest aspect al caracterului de conceptul lui Adler despre complexul de inferioritate este foarte strânsă. De fapt, putem spune că, în multe privințe, autodirijarea este opusul complexului de inferioritate, exact ca la câini. Realist vorbind, cealaltă fațetă a lipsei de încredere în sine este anxietatea, care este principala sa precursoare.

La oameni, nivelurile scăzute de autodirijare implică lipsa de auto-acceptare, atât fizică, cât și psihologică, un sentiment de lipsă de resurse și o incapacitate de a-și stabili obiective realizabile – din care rezultă o incapacitate de a-și asuma responsabilitatea pentru propria viață. Legătura om-animal se bazează în principal pe emoții care, la rândul lor, favorizează creșterea psihologică, conștientizarea și asumarea propriilor responsabilități; acestea, desigur, vor fi proporționale cu vârsta și responsabilitățile fiecăruia, așa cum se întâmplă în cazul copiilor, care trebuie neapărat să fie asistați de părinți în îngrijirea oricărui animal de companie pe care îl dețin. Așa poate deveni relația cu un animal pe deplin terapeutică, deoarece, atunci când este ghidată cu măiestrie (dirijată din extern), favorizează dezvoltarea autodirijării și întărirea încrederii în sine — elemente care devin, de exemplu, precursoarele remisiei parțiale a simptomelor depresiei, precum și a celor ale tulburărilor de anxietate. Legătura care se dezvoltă între oameni și animale poate, cel puțin parțial, să compenseze orice lipsă de atașament interpersonal și să favorizeze dezvoltarea legăturilor de atașament bazate pe încredere, care pot fi ulterior transferate altor indivizi. • Capacitatea empatică de a se identifica cu animalul se extinde inevitabil și la relațiile cu alți oameni. Mai mult, mi se pare plauzibil ca orice comparație între oameni și câini pe liniile structurilor menționate să se referă de fapt la beneficiile psihosociale reciproce ale relației om-animal care decurg din simpla proprietate a unui câine - fără să fie neapărat nevoie de intervenții asistate. Dimensiunile simțului de responsabilitate în îngrijire, cu diferențele de rigoare , sunt de fapt inerente fiecărei specii vii "superioare", prin ontogeneză.

Obiectivele emoționale:

Contactul cu animalele promovează consolidarea abilităților empatice ale individului, îmbunătățind capacitățile sale emoționale ca rezultat. Cea mai bună descriere a acestei dimensiuni este oferită de conceptul de empatie terapeutică. Știm că acesta este un mecanism fundamental de tratament. Totuși, dacă dorim să pășim într-un domeniu mai puțin abstract, perspectivele oferite de neuroștiință sunt de interes. Știm că empatia terapeutică poate fi înțeleasă nu atât ca o armonie între cognițiile verbale ale emisfere cerebrale stângi, cât mai degrabă ca o armonizare psihobiologică non-verbală a emisfere cerebrale drepte. Tocmai în acest sens, tranzacțiile afective sincronizate sunt folosite pentru a genera interacțiune și apoi pentru a amplifica efectele, factorii pozitivi care modelează atașamentul pacientului față de animalul co-terapeut. Acest atașament față de animal este caracterizată de influențe inconștiente, dar reciproce, prin care se stabilește aceeași alianță terapeutică ca cu și cu un terapeut uman, dar cu mult mai puține filtre.

Evident, armonizarea emoțională necesită o strategie relațională laborioasă care trebuie mediată corespunzător de practicieni competenți, deoarece emoțiile primitive nereglementate ale emisferei cerebrale drepte — inclusiv rușinea, dezgustul, teroarea, furia și disperarea, precum și euforia și entuziasmul — pot exercita o influență semnificativă, dar potențial dăunătoare, și trebuie astfel menținute sub un control adecvat. Între animale și beneficiari se pot dezvolta mecanisme caracterizate prin emoții de transfer exprimate de beneficiari și prin reacții viscerale și somatice de contra-transfer din emisfera dreaptă a creierului câinelui, pentru a da cel mai convingător exemplu. Alianța dintre câine și om, lipsită de filtre de orice fel — cum ar fi suprastructurile sociale și culturale — înseamnă că beneficiarul percepe inconștient animalul ca pe un "loc sigur" atât de profund liniștitor încât încurajează o dezvăluire de sine mai profundă; deși acest lucru se experimentează cu animalul co-terapeut, poate fi explorat și de terapeutul uman.

Ce se întâmplă este că mecanismele de apărare — concepute ca strategii inconștiente de reglare emoțională menite să evite, minimizeze sau transforme emoțiile prea greu de suportat — sunt atenuate de animale. Astfel, deși știm că emoțiile "fierbinți" declanșează perturbări neliniare în emisfera dreaptă a creierului uman, ducând la o dereglare a simțului de sine, conexiunea plăcută și benefică care poate fi obținută cu animalele funcționează exact invers, cultivând un sentiment de unitate în interiorul sinelui. Iar aceste activități cu animalele pot preveni apariția unor stări înfricoșătoare atunci când cineva este copleșit de emoții intense, care ar putea perturba traumatic sistemul identității. Acest lucru poate fi de mare ajutor în crearea acelor modele operaționale interne în emisfera dreaptă, care vor fi codificate pentru a implementa strategii de reglare afectivă și ghidare comportamentală în relațiile interpersonale, mai întâi cu animalul, apoi - prin muncă abilă de generalizare mediată de cei responsabili de aspectul psihoterapeutic - cu oamenii. Dacă predispozițiile perceptuale ale emisferei drepte, în timpul dezvoltării sale timpurii, detectează rapid și inconștient stimuli percepuți ca amenințători, strategiile de gestionare a stresului pot fi structurate prin planificarea atentă a unui acord emoțional benefic între om și animal, pentru a lucra asupra acelor aspecte ale auto-dereglării care sunt direct legate de evenimente amenințătoare. Pe scurt, relația terapeutică cu animalele ajută la atenuarea activării emisferei drepte a creierului, care este suprastimulată de emoțiile negative, și astfel contracarează auto-dereglarea.

Relația cu animalul devine un fel de mecanism terapeutic pentru repararea interactivă, facilitând reglarea reciprocă a homeostaziei afective, cu avantajul unei probabilități mai mici de a declanșa evitarea defensivă din partea clientului, care altfel ar putea apărea în legătură cu un terapeut uman.

Natura însăși a animalului co-terapeutul îi conferă o toleranță emoțională exponențial mai mare decât un terapeut uman - așa cum s-a întâmplă în cazul unui câine, de exemplu - făcând acest lucru un factor decisiv în evaluarea beneficiilor relațiilor terapeutice, atât în ceea ce privește varietatea, cât și tipul și intensitatea emoțiilor explorate în cadrul alianței terapeutice. Accentul este pus pe forma prozodică, adică pe toate acele structuri de comunicare emoțională ghidate de emisfera dreaptă și interpretate la rândul ei de emisfera dreaptă a terapeutului.

Tehnica terapeutică are ca scop amplificarea emoțiilor de la un nivel primitiv, senzorial-motor și simbolic-experiențial până la un nivel simbolic-reprezentativ matur, bazându-se pe munca psihoterapeutului care trebuie să ghideze beneficiarul către acea generalizare ce permite tranziția de la relația cu alte specii la relația cu semenii săi, punând astfel temelia dezvoltării unei posturi auto-reflexive capabile să evalueze

semnificația acestor emoții, începând cu cele orientate către animale și pe urmă extinzându-se la cele către oameni. Acest lucru se poate întâmpla dacă, în cadrul acestui mediu terapeutic interactiv care facilitează creșterea emoțională, munca psihoterapeutului vizează promovarea unui proces de auto-organizare din partea beneficiarului, capabil să moduleze eficient o gamă mai largă de emoții, să integreze emoțiile într-o varietate de stări motivaționale adaptive și să folosească emoțiile ca semnale care îl determină pe individ să lege stări comportamentale coerente de contexte sociale adecvate.

Reconstrucția sau îmbunătățirea capacității clientului de autoreglare devine obiectivul principal. Capacitatea de a regla flexibil stările emoționale prin interacțiuni cu animalele — ceea ce constituie o reglare interactivă mediată de terapeuți și, prin urmare, atent gestionată din exterior — poate fi generalizată la ființele umane. Toate acestea în ciuda faptului că începem cu animalele, care reprezintă autoreglarea în contexte de autonomie, tocmai pentru că este întruchipată de absența altor ființe umane. Munca psihoterapeutului conduce apoi beneficiarul/pacientul către abilitatea flexibilă de a se mișca adaptiv între aceste două moduri de reglare.

Pe termen lung, obiectivul terapeutic este reorganizarea modelelor operaționale interne incerte transformându-le în modele certe dobândite prin relația terapeutică cu animalul, un refugiu sigur pentru emoțiile umane. Aceste modele certe permit forme mai complexe de organizare intrapsihică, care pot fi transferate către comportamentul interpersonal, ducând la un progres evolutiv în capacitatea de a menține un simț coerent, continuu și unificat al sinelui. Acest lucru se poate întâmpla într-un spectru larg de contexte, atât în interiorul familiei, cât și în afara unității familiale. Astfel relația cu animalul, o funcție a emisfere cerebrale drepte și substratul biologic al minții inconștiente umane, poate avea o relevanță terapeutică largă.

Cea mai concisă și cuprinzătoare expresie a posibilei relații dintre un om și un câine este rezumată într-un gând al lui Goethe, care în *Suferințele tânărului Werther* se referea de fapt la o școală de echitație, dar care poate fi aplicată în egală măsură câinilor prin schimbarea decorului acțiunii — adică din "școală de echitație" în "un loc unde înveți să-ți antrenezi câinele", printr-o "reinterpretare cinologică" care ar rescrie pasajul respectiv în felul următor: "Motivul pentru care locul unde cineva învață să-și antreneze câinele are un efect atât de benefic asupra ființelor raționale este că aici, singurul loc din lume, este posibil să înțelegem cu mintea și să observăm cu ochii limitele adecvate ale acțiunii și excluderea oricărui capriciu și a oricărei întâmplări; aici omul și bestia se contopesc într-unul singur, într-o asemenea măsură încât nu se poate spune care dintre cei doi îl antrenează de fapt pe celălalt" (Suferințele tânărului Werther).