

A GYÓGYÍTÓ TERMÉSZETI KÖRNYEZET: AZ ÁLLAT- ÉS NÖVÉNYTERÁPIÁK ALAPVETŐ PSZICHOLÓGIAI HATÁSMECHANIZMUSAI

DÓSA ZSUZSANNA¹, DÜLL ANDREA²

¹ELTE, Pszichológia Doktori Iskola, Magatartástudományi Program,
Csongrádi Forrás Kft., 6640 Csongrád, Hegyi Antal u. 12., e-mail: platan88@vipmail.hu

²ELTE PPK Kísérleti Általános Pszichológia Tanszék
1064 Budapest, Izabella u. 46., e-mail: dullandrea@freemail.hu

Kulcsszavak: természetes közeg, mesterséges világ, szembenállás, élőlény-szimbolika, állatterápia, növényterápia

Összefoglalás: A pszichológia – pontosabban annak egyik új ága, a környezetpszichológia – modern eredményei újabban erőteljesen felhívják a figyelmet, hogy modern, művi környezetben élő embernek is erős motivációja van a természeti környezettel való sokszintű, közvetlen kapcsolat fenntartására. A környezet- és egészségpszichológia feladatai közé tartozik ezen a téren, hogy megértse a természeti környezet alkotóinak (állatok, növények) az emberi pszichológiai működésekre gyakorolt hatását, feltárja a közvetítőket és a kölcsönhatásokat, és a megismert hatásmechanizmusokat beépítse a gyógyító és betegségprevenációs munkába. Ezért napjainkban nyilvánvalóvá vált a természeti közegünkkel (flóra, fauna) való természetes kapcsolatunk helyreállításának szükségessége. Jelen írásunkban ennek két lehetséges módját mutatjuk be: az állatterápiát és a növényterápiát. Szimbolikájuk szerint az állatok az őserő, a növények pedig az örök fejlődés jelentését hordozzák. Az állatok segítségével végzett fejlesztő tevékenység egyik formája az ún. állat asszisztált aktivitás (AAA), amelyet szakemberek vagy laikusok végeznek állatok segítségével. Ez az aktivitás elsősorban a résztvevők (főként egészséges emberek) életminőségét hivatott javítani: egyaránt jelenthet felüdülési, nevelési és terápiás tevékenységet. A másik tevékenységi forma az állat-asszisztált terápia (AAT), ami olyan célorientált foglalkozás, melynek során az állat (ló, kutya, delfin, akvárium halak, stb.) jelenléte és aktivitása a terápiás program része, és a páciensek fizikai-, érzelmi-, kognitív és szociális funkcióinak javítását tűzi ki célul maga elé. Az AAT célcsoportjait egyaránt alkotják az egészséges, sérült, fogyatékos, károsodott felnőttek és gyerekek, akik megelőző, gyógyító és fejlesztő kezeléseket kapnak. A növényterápiának két lehetséges akcióterülete ismert. A zöld növényzet által borított helyek (kertek, parkok) felkeresése, melynek preventív, gyógyító és rehabilitációs hatása van. Elsősorban szellemileg fáradt és stresszes életet élő emberek veszik igénybe, de része lehet egy mindennapi mentálhigiénés programnak is. A növényterápia másik alkalmazási formája az aromaterápia. Napjainkban a gyógynövényeket előszeretettel használják az életminőség javítására; közkedveltek például hangulatjavító és természetes stimuláló tulajdonságuk révén.

Bevezetés

Napjainkban nyilvánvalóvá vált a természeti közegünkkel (flóra, fauna) való természetes kapcsolatunk helyreállításának szükségessége. Jelen írásunkban ennek két lehetséges módját mutatjuk be: az állatterápiát és a növényterápiát. Szimbolikájuk szerint az állatok az őserő, a növények pedig az örök fejlődés jelentését hordozzák.

Az állatok segítségével végzett fejlesztő tevékenység egyik formája az ún. állat asszisztált aktivitás (AAA), amelyet szakemberek vagy laikusok végeznek állatok segítségével. Ez az aktivitás elsősorban a résztvevők (főként egészséges emberek) életminőségét hivatott javítani: egyaránt jelenthet felüdülési, nevelési és terápiás tevékenységet. A másik tevékenységi forma az állat-asszisztált terápia (AAT), ami olyan célorientált foglalkozás, melynek során az állat (ló, kutya, delfin, akvárium halak, stb.) jelenléte és aktivitása a terápiás program része, és a páciensek fizikai-, érzelmi-, szociális és kognitív

funkcióinak a javítását tűzi ki célul maga elé. Az AAT célcsoportjait egyaránt alkotják az egészséges, sérült, fogyatékos, károsodott felnőttek és gyerekek, akik preventív, gyógyító és fejlesztő kezeléseket kapnak.

A növényterápiának két lehetséges akcióterülete ismert. A zöld növényzet által borított helyek (kertek, parkok) felkeresése, melynek preventív, gyógyító és rehabilitációs hatása van. Elsősorban szellemileg fáradt és stresszes életet élő emberek veszik igénybe. A növényterápia másik alkalmazási formája az aromaterápia. Napjainkban a gyógynövényeket előszeretettel használják az életminőség javítására; közkedveltek például hangulatjavító és természetes stimuláló tulajdonságuk révén.

Közhely, hogy a mai rohanó és mesterséges világ egészségünkre számos káros következményt gyakorol. Világos azonban, hogy az ember – minden „igyekezete” ellenére – alapvetően nem tud, és talán nem is akar elszakadni attól a természetes közegtől (flóra és fauna), amelyből maga is származik. Ezért rendkívül fontos, hogy ezt a természetes kapcsolatot erősítsük. Ehhez kapcsolódik, hogy napjainkban kezdenek egyre népszerűbbé válni az állat- és a növényterápiák.

Néhány gondolat az élőlények szimbolikájáról

Az ókori egyiptomiak úgy tartották, hogy bizonyos állatok azokat az erőket testesítik meg, amelyek létrehozzák és fenntartják az életet. Hitük szerint az ember csak az állatoktól leshette el, hogyan fedezze fel és hozza felszínre a benne rejlő kreatív erőket. Az állatokat a sámánizmus világszerte a bölcsesség és az erő forrásának tekintette elsősorban azért, mert – az emberrel ellentétben – összhangban éltek a lét nagy egészével. Számos kultúra mitológiájában, művészetében találunk utalásokat arra, hogy az állatok az ösztönök és az érzelmek megtestesítői. A kutya például a legtöbb kultúrában olyan előnyös tulajdonságok megtestesítője, mint a hűség, az éberség, a bátorság és az ügyesség. Jelképezi még a Napot, a tüzet, a szelet, a kelták szerint pedig a gyógyulással áll összefüggésben (FONTANA 1993). A ló a Föld és a vizek mélyének, az éjnek, a Holdnak, a vegetációnak, a totemisztikus ősanának a jelképe. Egyes mesékben és mítoszokban a ló és lovasa a teljesség, a győzelem jelképe, kettejük egyesíti a négy elemet: a Napot és a Holdat, a fényt és az árnyékot, a nappal és az éj erejét, varázsát – ettől lesznek legyőzhetetlenek (HOPPÁL et al. 2000).

A növények az élet örök körforgását szimbolizálják: a megtermékenyülést, a halált és az újjászületést. A növény az életnek és a fejlődésnek is jelképe. A kert legáltalánosabban az ember által megalkotott és megművelt természetet és emberi lelket szimbolizálja, továbbá az ős-ártatlanságot és a „paradicsomi állapotot” idézi (FONTANA 1993).

Az állatterápia: története, formái, célja, terápiás állatfajták

A növények, állatok esztétikai, szimbolikus és pszichológiai hatása az emberi testi-lelki működésekre számos élettani és pszichológiai közvetítőn – hormonok, figyelmi működés, idegrendszeri aktivitásszint-csökkenés, érzelmi és motivációs homeosztázis, stb. – keresztül hat (DÜLL et al. 2004).

A lovakat már az ókori görögök használták fogyatékkal élő személyek rehabilitására. Innen ered a hippoterápia kifejezés is (a görög „hippo” szó lovat jelent). Angliában a 19. század végén ismerték fel a lovaglás jótékony hatásait. A lovakat a világháborúk után is alkalmazták, abból a célból, hogy a hadirokkantak visszanyerjék erőnlétüket. Az 1960-as években pedig az Egyesült Államokban kezdték a lovakat hatékonyan alkalmazni a nevelésben. Az állatterápiát mint módszert, B. Levinson amerikai pszichológus dolgozta ki először érzelmileg zavart gyerekek gyógyítására, valamint árva gyerekek hangulatának javítására. Egyik esetleírása szerint éppen egy viselkedési zavarokkal küzdő kislányt kezelt, aki hónapokig nem szólalt meg. Levinson egyszer kénytelen volt a kezelésre bevinni a kutyáját. A kutya hatására a gyermek feloldódott és beszélni kezdett az állathoz. Ezután a terapeuta már szándékosan vitte el a kutyáját a foglalkozásokra, s ennek köszönhetően páciense állapota rohamosan javulni kezdett. Nemsokára már speciálisan képzett kutyákat neveltek, és bevonták őket a pszichoterápiába. Levinson terápiáját később súlyos, gyógyíthatatlan betegeknél is alkalmazta, illetve elmagányosodott idősek fizikai és szellemi leépülését tudta meggátolni vele. E. Carson hospitalizált betegeknek alkalmazta sikeresen az állatokat mint szociális facilitátorokat.

Magyarországon 1989-ben indították el a jelenleg is működő gyógylovasgondozási programot. Az első magyar terápiás lovasokató tanfolyam 1997-ben kezdődött meg a „Hippoterápia” Gyógylovasgondozás és Lovastorna Alapítvány és a Magyar Testnevelési Egyetem Továbbképző Központjának segítségével (HTTP1). Az MLTSZ (Magyar Lovasterápia Szövetség – www.mltsz.hu) jelenleg két féle posztgraduális képzést indít: a hippoterapeuta képzésben résztvevő hallgatók majdan a mozgássérülteket, a gyógyterapeuta képzést elvégzők pedig az értelmi fogyatékosokat fogják segíteni a lovak közreműködésével.

Az állatok gyógyító hatását tudományos kutatások is igazolják. Az ELTE Pszichológia Intézetének munkatársai depressziós betegeket kezeltek egy vidéki kórház pszichiátriáján. A betegek szobájában terápiás céllal akváriumot helyeztek el. A páciensek 69,2%-a számolt be az akvárium pozitív hatásáról, nevezetesen szerintük az akvárium nézegetése közben hangulatuk javult, és vidámság- és szabadságérzetet éltek át.

A szakirodalomban általában kétféle, állatokkal folytatott fejlesztő tevékenységet szokás megkülönböztetni. Az egyik az állat-asszisztált aktivitás (AAA), amelyet mind szakemberek, mind laikusok végeznek állatok segítségével. Ez az aktivitás elsősorban a résztvevők (főként egészséges emberek) életminőségét hivatott javítani. Magában foglalhatja a felüdülési-, terápiás- és nevelési tevékenységet egyaránt, például egy állat rendszeres gondozása felelősségre nevel. Az állat-asszisztált terápia (AAT) pedig olyan célorientált foglalkozás, melynek során egy vagy több, bizonyos speciális kritériumoknak megfelelő állat (ló, kutya, delfin akváriumi halak, stb.) jelenléte és aktivitása a terápiás program része, és a páciensek fizikai-, érzelmi-, szociális és kognitív funkcióinak javítását tűzi ki célul maga elé (HTTP1). A budapesti Állat- és Növénykertben dolgozó zoopedagógusok egyik foglalkozásának a címe például a „nem-szeretem állatok”, melyen óvodás- és iskoláskorú gyermekek vesznek részt. Itt elsősorban az undort és fóbiát keltő állatok megismerése és megszerettetése a cél.

A terápiát végző személyzet folyamatosan dokumentálja a változásokat. A páciens tulajdonképpen a terápiás csapat segítségével létesít kapcsolatot a terápiás állattal simogatás, etetés, sétáltatás stb. során. A folyamat során a páciensek állapotát kontrollcsopor-

tokhoz vagy a terápia megkezdése előtti állapotukhoz viszonyítják. A lovasterápia (és általában az állatterápia) célja, hogy csatornát nyisson a sérült ember felől a programvezetője felé. A lovak meleg teste és háromdimenziós mozgása a testtartás, a mozgás-koordináció javulását és a pszichés fejlődést mozdítja elő.

Magyarországon is elterjedt terápiás állatok alkalmazása. A kutya is egyre népszerűbb terápiás állat. Tartása viszonylag könnyen megoldható a célszemély közelében, és nem is jár nagyon magas költségekkel. Különböző kisállatokat (madarakat, rágcsálókat, macskákat, halakat, teknősöket is alkalmaznak a terápiákban, illetve az Állatkert főleg látogató programjai során, de ezek az állatok a terápiás munka során is sikeresen segíthetik a munkát (HTTPI). A delfinek a velük való úszás során szintén szoros kapcsolat képesek kialakítani az emberrel, s mind testileg, mind lelkileg jó hatással vannak rájuk. Sok országban azonban lehetetlen a tartásuk a tengeri életkörülmények kialakításának nehézsége miatt.

A lovasterápia részletesebben

A terápiás állatok közül a lovat mutatjuk be szemléltetésként, a teljesség igénye nélkül. A lovasterápia a ló és a lovaglás hatásainak tudatos, tervszerű alkalmazása prevenció, gyógyítás és fejlesztés céljából egészségesek, sérültek, fogyatékosok, károsodottak (pl. a gyász folyamatában lévők, párkapcsolati vagy kommunikációs nehézségekkel küzdők), valamint egészségükben veszélyeztetettek életminőségének javítására. Az alábbiakban a terápiás lovaglás három területét tekintjük át. A hippoterápia orvos, gyógytornász, neurológus szakorvos által végzett kezelési módszer, melynek célja a beteg egészségi állapotának javítása, vagy a káros folyamat lassítása, esetleg szinten tartása. A terápiás célú gyakorlatokon a páciens aktívan és passzívan is részt vehet, vezetett lovon, lépésben és hevederrel. A gyógypedagógiai lovagoltatás gyógypedagógusok és pszichológusok által irányított tevékenység, melynek segítségével komplex gyógypedagógiai- és pszichológiai hatást kívánnak elérni egyéni vagy csoportos foglalkozás során. A célszemélyek által végzett aktivitások: lovaglás, lovastorna (voltizálás), lógondozás, vezetett vagy futószáras, illetve önálló lovaglás mindhárom jármódban (lépés, ügetés, vágta). A harmadik a parasport, mely lovaglást és fogathajtást jelent testileg és/vagy értelmileg akadályozott gyermekek vagy felnőttek kondíciójának javítása érdekében (SZEPESI, 2001, JÁMBOR 2004).

A lovasterápia fizikai hatása: a ló háromdimenziós mozgása a medenceöv izmain és csontozatán keresztül folyamatos impulzusokat küld az emberi agyba, és fejleszti annak motoros központját. Pszichés hatása: a kétlábban járáshoz képest megváltozik a páciens térészlelése, magasabbról és mozgás közben szemlélheti környezetét. Az alatta lévő 600 kilogrammot is elérő állattal – ami szót fogad, meleg és irányítható – való együttműködés önbizalmat és sikerélményt biztosít. Ráadásul a ló ritmikus járása lazító hatású (BOZORI 2002). A lóval való együttműködés a párkapcsolati készségek fejlesztése terén is jelentős, ugyanis egyrészt fejleszti az öntudatosságot, másrészt a terápiás alany szavai helyett az érzéseire kezd figyelni. A ló képes segíteni a veszteségek feldolgozásában, mivel a vele való törődés kitölti a szeretett személy hiánya által okozott tátongó űrt. A lóval való rendszeres találkozás javítja a kommunikációs készséget, és elősegíti a személyes tér megfelelő szabályozását. A lovak szociális facilitátor szerepben is jelesked-

nek: a ló körüli teendők felelősségteljes feladatok, és a ló nagysága és ereje a szabályok betartását magától értetődővé teszi. A ló azonnal reagál az őt ért hatásokra, ebből követően azonnali visszajelzést ad a terápiás alany számára (BOZORI 2002).

Növényterápiák: a természetes környezet pszichológiai hatásai és az aromaterápia

A növényterápia kifejezést az alábbiakban tág értelemben használjuk. Ideértjük egyrészt a természeti környezet általános pszichológiai (rekreáló, pihentető, gyógyító) hatásait, másrészt a növényi alkotórészek, hatóanyagok alkalmazását. Utóbbi körbe soroljuk az aromaterápiáktól kezdve a gyógynövények használatán át a növényi kozmetikumok alkalmazásáig az összes eljárást. Így természetesen teljes áttekintésükre nincs mód ebben a tanulmányban, mindössze néhány fontosabb hatásmechanizmust emelünk ki.

A bevezetőben már említettük, hogy az ember egyre inkább vágyik a természetes környezetével való kapcsolatának helyreállítására. Az állatok után ennek másik lehetséges módja a zöld növényzet által borított helyek (kertek, parkok) felkeresése.

A természetes környezet eredendően pozitív hatása valószínűleg annak köszönhető, hogy az ősi időkben ezekhez a körülményekhez alkalmazkodtunk. Ez a fajta alkalmazkodás mintegy „beleíródott” génjeinkbe. Napjainkban ezért hozzájárulnak mind testi-, mind pszichés egészségünkhöz. A tapasztalat szerint a természeti környezetnek stresszoldó hatása van, továbbá hatékony viselkedéses környezetként is működik, ugyanis áttekinthetősége, észlelési tulajdonságai – a városi környezettel szemben – megkönnyítik a tájékozódást (DÜLL, 2004). Így könnyebben előrevetíthetők a viselkedés következményei, és nagyobb a kontroll érzése. Ugyanakkor a természeti környezet próbára teszi a megszokott viselkedésmintákat és problémamegoldó stílusokat, így – vizsgálati beszámolók szerint – az emberek ezeken a helyeken ügyesebbnek érzik magukat, és ez javítja az énképüket (HARTIG és EVANS 1998).

Egy vizsgálat szerint például vizsga-szituációban feladatszorongást átélő személyek érzelmi állapota a következőképpen változott: azok, akik természetes környezetekről készült diákat láttak, pozitív érzelmeik fokozódásáról számoltak be, és csökkent a szorongásuk. Azok a személyek pedig, akik városok képeit látták, növekvő szomorúságról számoltak be. Mivel a természeti környezet alacsonyabb inger-komplexitással rendelkezik a városi környezetekhez képest (DÜLL 2004), ezért sokkal kisebb mértékű szándékos figyelmet igényel, ami elősegíti a szellemi fáradtság eltűnését, azaz a feltöltődést. Vizsgálatok bizonyítják, hogy egyenlő mértékben szellemileg fáradt kísérleti személyek közül, a figyelmet- és koncentrációt mérő feladatokban azok a személyek teljesítettek lényegesen jobban, akik a feladat megoldása előtt a természetben sétálgattak.

A növényterápiák

A növények illatanyagai hatásukat a megfelelő receptorhelyeken képesek kifejteni (DÜLL 2001a). A receptorhelyekre vitel hatékony módjai a külsődleges és a belsőleges módszerek. A külsődleges módszerekhez a borogatások (bőrbetegségek, égési sérülése, izomfájdalmak esetén), a masszázs és az aromaterápiás fürdők tartoznak. A belsőleges módszerek terén pedig a gyógyteák, az inhaláció (a hörgő és a légcső váladéka kiüríté-

sének elősegítéséhez) és az ételek fűszerezése ismeretes. Egy harmadik kategóriát képeznek a kozmetikumok (bár ezeket is külsődlegesen alkalmazzák), melyek antibiotikus-, gyulladáscsökkentő-, összehúzó- és a bőr rugalmasságát fokozó hatásuk lehet (DOMOKOS és OLÁH 1991).

A különféle gyógynövények és ezzel kapcsolatosan az aromaterápiák alkalmazásának régmúltban gyökerező hagyományai vannak – utalhatunk itt az ókori egyiptomi múmia-balszamozási eljárásoktól a sámánok gyógyító tevékenységén vagy a távol-keleti gyógyteázáson át a az illatos fürdőkre és hasonlókra. „A pogány vallásos hiedelmek és a parasztszokrális keresztény hagyományok gazdag „növény-hidakkal” kapcsolódnak egymáshoz. Annak ellenére így van, hogy a „hivatalos” ideológiai felépítmény, az egyház üldözte és harcolt ellene” (SURÁNYI 1993). Később az egyház is elismerte és beolvastotta tevékenységébe az illóolajok használatát. Így például vallási szertartásokon előszeretettel alkalmaztak illatos égő áldozatot, vagy használnak a mai napig tömjént. Az „aromaterápia” kifejezést először René Morris Gattefosse lyoni vegyész használta 1926-ban, kutatásait összegző könyve címeként. Gattefosse már ekkor – a szintetikus gyógyszerek egyeduralma idején – megjósolta, hogy ezt az évezredek múlta visszatekintő gyógymódot mind az orvoslásban, mind az öngyógyításban kiemelt hely illeti majd meg. E jóslat beigazolódott. Kiderült ugyanis, hogy az illóolajok nemcsak a baktériumok, vírusok és kórokozó gombák szaporodását és fejlődését gátolják, hanem görcsoldó, fájdalomcsillapító és köptető hatásúak is, javítják az emésztőszervek működését, csökkentik/megszüntetik a gyulladásokat, továbbá természetes élénkítő szereket (DOMOKOS és OLÁH 1991). Nagy számú gyógyító, roboráló vagy természetes folyamatokat elősegítő növény ismeretes, ezek közül néhány: fokhagyma, kövirózsa, csalán, komló, macskagyökér (SURÁNYI 1993). A gyógyító hatású macskagyökér például kiváló nyugtató és jó alvást elősegítő szer.

A természetes folyamatokat elősegítő hatásra példa lehet, hogy a szőlőtermelők-előszeretettel tesznek fokhagyma gerezdeket a leszedett szőlőfürtök közé, mivel annak kipárolgó illatanyaga (fitoncidok) baktériumölő és rothadásgátló hatású, így a tél folyamán is meg tudják őrizni a szőlőszemek frissességét.

Irodalom

- Bozori G. 2002: Lovasterápia – Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből. Polu-Press Kkt, Székesfehérvár.
- DOMOKOS J., OLÁH A. 1991: Gyógyítás illóolajos növényekkel. Aromaterápia. Planétás Kiadó, Budapest.
- DÓSA Zs. 2002: Kertkultúrák a kultúrák tükrében – a kínai, a japán, a francia és az angol kert szimbolikái, kulturális és környezetpszichológiai elemzése.
- DÜLL A. 2001a: Az érzékelés és az észlelés. In OLÁH A., BUGÁN A. (szerk.): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. Második, bővített kiadás, Budapest: ELTE Eötvös Kiadó. pp. 37–65.
- DÜLL A. 2001b: A környezetpszichológia története. Magyar Pszichológiai Szemle, 2: 287–328.
- DÜLL A. 2004: A természeti környezet pszichológiája. Magyar Biológiai Társaság XXV. Vándorgyűlése, Előadások Összefoglalói, Budapest, 2004. október 26–27. pp. 71–75.
- DÜLL A., URBÁN R., DEMETROVICS Zs. 2004: Aktivációs szint, stressz és a tudatállapotok. In KOLLÁR K., SZABÓ É. (szerk.): Pszichológia pedagógusoknak. Budapest: Osiris. pp. 131–168.
- FONTANA D. 1993: A szimbólumok titkos világa. Tericum Kiadó, Budapest.
- HARTIG T., EVANS G. W. 1993: A természetélmény pszichológiai alapjai. In: DÜLL A., KOVÁCS Z. (szerk.) (1998): Környezetpszichológiai szöveggyűjtemény. Debrecen, Kossuth Egyetemi Kiadó, pp. 233–254.
- HOPPÁL M., JANKOVICS M., NAGY A., SZEMADÁM Gy. 2000: Jelképtár, Helikon Kiadó, Budapest.
- SURÁNYI D. 1993: Mítosztól a valóságig – A magyar nép természetismeretének fejlődésvázlata. A szerző kiadása, Cegléd.

SZEPESI E. 2001: A lovasterápiára alkalmas lóval szembeni követelmények, annak kiválasztása és kiképzése. Diploma dolgozat, KE ÁTK, 2001. In: JÁMBOR P. (2004): Lovasterápia központ létesítésének feltételei és szervezése.

HTTP1: <http://www.tappancs.szeged.hu/tetra.html>

NATURAL ENVIRONMENT THAT CURES: BASIC PSYCHOLOGICAL
MECHANISMS OF ANIMAL AND PLANT THERAPIES

ZS. DÓSA¹, A. DÜLL²

¹Eötvös Lóránd University, Psychological Doctoral School, Program of Behavioral Sciences,
Csongrádi Forrás Ltd., 6640 Csongrád, Hegyi Antal u. 12., e-mail: platan88@vipmail.hu

²Eötvös Loránd University, Faculty of Pedagogy and Psychology, Dept. of Experimental General
Psychology, 1064 Budapest, Izabella u. 46. e-mail: dullandrea@freemail.hu

Keywords: natural environment, built environment, opposition, symbolism of living beings, animal therapy, plant therapy

Abstract: The modern results of the environmental psychology – which is a new field of the psychology –, strongly call attention to the fact that people living in a modern and artificial environment have a strong motivation for keeping direct and multi-level relation with the natural environment. Main tasks of the environmental and health psychology are to understand the effects of the components of natural environment (e.g., animals, plants) on the human psychological functions, discover the mediators and interactions between them, and build these mechanisms to therapeutic and preventive work. Therefore, recently became obvious that humans need restoring the natural connections with nature (flora, fauna). In this paper two possible ways of it are reviewed: animal therapy and plant therapy. Animals symbolize a kind of ancient force and plants mean symbolically the permanent development. One type of improving activities with participation of animals is the Animal Assisted Activity (AAA) which is can be performed by experts or non-professionals with help of animals. The main goal of this kind of program is to improve the quality of life of participants (first of all healthy people): It means refreshing, educational and therapeutic activity equally. The other type of animal therapy is the Animal Assisted Therapy (AAT) which is a goal-oriented practice. In this routine the presence and/or activity of animals (horse, dog, dolphin, aquarium fishes, etc.) is a part of the therapeutic process. The purpose of these activities is to improve the physical, emotional, cognitive and social functions of the patients. Target groups of AAT can be health, damaged, deficient and/or injured adults or children who receive preventive, curing and rehabilitative treatment. Two action-fields of plant therapy are known. One is visiting green places (gardens, parks) which has preventive, curing and rehabilitative effects. First of all mentally-tired and stressed people apply for this possibility, but it also can be a part of an everyday mentalygienic program. The other way of application of the plant therapy is the aroma-therapy which serves for medical purposes. Nowadays, the aroma-therapy is also a device of improving life-quality, for instance people like to use herbs for natural stimulation and making merry mood.