

Dr. Majoross Kinga

A lovas pszichoterápiáról

A lovas pszichoterápia olyan pszichoterápiás forma, melyben a terápiás lóval való együttlét és együtt dolgozás facilitálja a terápiás folyamatot, aminek célja pszichés (lelki eredetű) problémák kezelése. A lóval való kapcsolat önmagában is gyógyító hatású, hiszen nagy élményt jelent a páciens számára, jutalmazó és motiváló egyaránt.

A terápia során többféle formában léphetünk kapcsolatba a lóval:

- a lovardai munka közben megfigyeljük a lovak viselkedését, megértjük kommunikációs jelzéseiket, megtanuljuk ápolni, gondozni és felszerszámozni őket,
- a földi munka zárt karámban vagy lovaspályán zajlik, miközben anélkül dolgozunk együtt a lóval, hogy arra felülnénk (ló vezetése akadálypályán, lóval való játék, ló terelése),
- a lovaglás történhet vezetett lovon, futószáron, vagy önállóan lovaspályán, illetve a szabadban, terepen.

A lovas helyzetekben megtapasztalt élmények feldolgozása és a mindennapi életre történő áthelyezése hagyományos terápiás keretek között (szobai beszélgetés keretében) zajlik, illetve lehetőség van a tapasztalatok azonnali visszajelzésére és megbeszélésére is. Ami a páciens és a ló között történik, ahogyan a páciens reagál a lóra vagy a lóval kapcsolatos helyzetre, az mintája annak, ahogyan az emberi kapcsolataiban működik. Ha például a páciens az első találkozáskor bizalmatlan a lóval szemben, és attól fél, hogy az majd megharapja őt, akkor feltehetően bizalmatlan az ismeretlen emberekkel vagy az új helyzetekkel kapcsolatban is. Ha mindenáron simogatni, babusgatni akarja a lovat, és nehezen viseli, ha a ló ezt nem tűri nyugodtan, akkor elképzelhető, hogy az emberi kapcsolataiban is előfordul, hogy túlságosan rátelepszik a másik félre, túlfélti, túlszereti őt. Ezen példákából is jól látszik, hogy a ló a pszichoterapeuta segítőtársa a terápiás folyamatban. Segít megmutatni olyan érzéseket, viselkedéseket, amiknek talán a páciens maga sincsen tudatában, és amik egy verbális terápiában sokkal nehezebben lennének feltárhatóak. A lovas pszichoterápia a ló – páciens – terapeuta háromszögben zajlik, melyben a ló, mint ko-terapeuta (terapeuta asszisztens), az alábbi szerepeket töltheti be:

- segít feloldani a kezdeti gátlásokat, félelmeket,
- elfogadó és őszinte társsá válik,
- a páciens aktivitásra, feladatok végrehajtására ösztönzi, motiválja,
- erőt és biztonságot sugároz, és ezáltal megnyugtató, hangulatjavító hatású,
- azonnal és hitelesen ad visszajelzést a páciens érzelmeiről, viselkedéséről,
- fejleszti a kommunikációs és szociális készségeket a vele való foglalkozás által.

A terápia során a terapeuta a páciens lóval való kapcsolatában és a lóval megélt helyzetek során megjelenő élményanyaggal dolgozik. A ló hűen tükrözi gondozója, lovasa lelkiállapotát, és annak legfinomabb rezdüléseire azonnal reagál. Nagyon érdekes megfigyelni, hogy ugyanaz a ló ugyanazon a napon ugyanazoknál a helyzeteknél (pl. pucolás, lovaglás) különbözőképpen viselkedik a különböző páciensekkel, és ezzel megmutatja, hogy belőle milyen reakciót vált ki a beteg. Ez nagyon hasonlít ahhoz, amit a pszichoterápiában áttételnek és viszontáttételnek nevezünk, és a pszichológus egyik fontos eszköze a páciens mélyebb lelki folyamatainak megértéséhez. A lovak által nyújtott "tükör" jól használható a terápiás folyamat során a problémák feltérképezésére, megjelenítésére, az azzal való szembesítésre, valamint a terápia során bekövetkező változások megerősítéseként.

A lovas pszichoterápia alkalmas a legtöbb pszichiátriai betegség (depresszió, szorongás, személyiség- és viselkedészavarok, szenvedélybetegségek, stb.) és lelki probléma (magánéleti és kapcsolati krízisek, munkahelyi és teljesítménnyel kapcsolatos nehézségek, stb.) kezelésére, de emellett eredményes az önismeret fejlesztésében, az önbizalom növelésében, továbbá a hatékony konfliktuskezelés megtanulásában is. A lovas pszichoterápia felnőtteknél és gyermekeknél (egyénilag vagy családdal együtt) egyaránt alkalmazható terápiás módszer. Gyermekek esetében jól

használható depressziós és szorongásos zavarok, magatartászavarok esetében, továbbá autista, hiperaktív és figyelemzavarral küzdő, valamint kötődési zavaros gyerekek terápiájában. A lovas pszichoterápia alkalmazható önmagában vagy más módszerekkel kombinálva, feltáró, tüneti vagy önismereti céllal, a célkitűzéshez illeszkedő rövid, hosszú vagy epizodikus lefolyással.

A lovas pszichoterápia kedvező hatásai a következők lehetnek:

- pszichés funkciók fejlesztése (érzékelés, észlelés, figyelem, koncentráció, stb.),
- viselkedés, magatartás befolyásolása (impulzuskontroll-zavarok korrekciója, önkontroll erősítése),
- motiválás, erőforrások mozgósítása (a meglévő képességek kibontakoztatása),
- kommunikációs készségek fejlesztése,
- kapcsolati problémák kezelése (kötődési zavarok, függőség), csoportba való beilleszkedés elősegítése,
- empátia és felelősségvállalás megtanulása,
- önértékelés, önbizalom, önállósodás, dominancia és önérvényesítés fejlesztése,
- énkép, testkép, identitás formálása,
- személyiség és önismeret fejlesztése,
- érzelmi problémák kezelése (félelem, szorongás, depresszió, érzelmi labilitás, traumák feldolgozása),
- életvezetési problémák megoldása,
- általános közérzet javulása.

A lovas pszichoterápiához, más lovasterápiás formákhoz hasonlóan, képzett terapeuta (módszerspecifikusan képzett pszichológus), képzett terápiás ló, valamint nyugodt és biztonságos környezet szükséges. A Suttogó Lovasterápiás Egyesület Pátyon a Bellandor lovasközpontban működik. Egyesületünkben, az országban egyedülálló módon a lovasterápia mindhárom ága képviseltetve van képzett szakemberek által, így valamennyi lovasterápiát igénylő kórképet, problémakört el tudunk látni. Felfogásunkban kiemelten fontos szerepet kap a csapatmunka, így a hozzánk fordulókat legjobb szakmai tudásunk alapján és egymással konzultálva látjuk el, így minden páciens a számára legmegfelelőbb terapeutához kerül. A terapeuták pedig rendszeresen konzultálnak egymással, a kérdéses esetekben pedig szupervíziós segítséget kérünk. A lovasközpont egy minden igényt kielégítő komplexum: két fedeles lovardával, két szabadtéri lovaspályával, körkarámokkal, legelővel, jártatógéppel, fitness és wellness teremmel, klubhelyiséggel, terápiás szobával, mely a versenyszerű és hobbi lovaglás és lovasoktatás mellett nagy hangsúlyt fektet a lovasterápia támogatására. Ennek a szemléletnek köszönhetően a lovasterápiát nemcsak hogy befogadták (és ezáltal luxus körülményeket biztosítottak a számunkra), hanem elsőbbséget is élvez, és az ott lovaglók többi lovas is tiszteletben tartja a tevékenységünket. Azt gondolom, hogy ilyen ideális körülményeket, hozzáállást és kollégákat csak kívánni lehet minden lovasterapeutának!