

A ló mediált pszichoterápiáról röviden

A ló mediált pszichoterápia (más néven: ló asszisztált / facilitált vagy lovas pszichoterápia) a lovasterápia legfiatalabb ága. A Magyarországon frissen szárnyait bontogató lovas pszichoterápiát azonban külföldön, így Németországban, Ausztriában és Hollandiában már nagy gyakorlattal és komoly eredményeket elérve alkalmazzák. Magyarországon 2004-ben indult az első képzés pszichológusok számára, a Magyar Lovasterápia Szövetség szervezésében, külföldi kiképzők meghívásával.

A ló mediált pszichoterápia a ló – páciens - terapeuta háromszögében zajlik, melyben a ló, mint koterapeuta, facilitálja a terápiás folyamatot:

1. hamar megtöri a védekezési mechanizmusokat ("jégtörő funkció")
2. a klienst egy nem-fenyegető modorban ösztönzi kihívásra
3. a ló egy elfogadó, őszinte társ (megkérdőjelezhetetlenül hiteles)
4. motiváló tanulási légkört teremt
5. terápiás kapcsolatot épít, természeténél fogva kíváncsi, kezdeményező
6. azonnali ok-okozati helyzetet alakít ki, közvetlen visszajelzést ad
7. csökkenti a reménytelenség érzetét (erőt, biztonságot sugároz)
8. megfogja és megtartja a figyelmet
9. erősíti az ént és az önkontroll érzetét
10. fejleszti a szociális készségeket

A ló asszisztált pszichoterápia alkalmas a legtöbb pszichiátriai betegség kezelésére, így affektív, depresszív kórképek, szorongásos zavarok, személyiség- és viselkedészavarok, szenvedélybetegek terápiájában is eredményesen használható. Schizofrének kezelésében is sikeresen alkalmazott kiegészítő terápiás forma, az akut pszichotikus fázisokat kivéve. Gyermek pszichopatológia területén a lovas pszichoterápia nagyon jól használható depressziós és szorongásos zavarok, magatartászavarok, a pervazív fejlődési zavarokkal, hiperaktivitással és figyelemzavarral küzdő, valamint a kötődési zavaros gyerekek terápiájában.

A lovasterápia megkezdése előtt természetesen mérlegelni kell az indikációkat és kontraindikációkat és mindenképpen az egészségügyi állapotra vonatkozó orvosi javaslatot kell kérni.

A lovas pszichoterápiához, más lovas terápiás formákhoz hasonlóan, képzett terapeuta (itt: módszer specifikusan képzett pszichológus), képzett terápiás ló, valamint nyugodt és biztonságos környezet szükséges.

A terápia során a terapeuta a paciens 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. A lovak által nyújtott "tükör" jól használható a terápiás folyamat során, mind a problémák feltérképezése, "megjelenítése", az azzal való szembesítés, valamint a terápia során bekövetkező változás megerősítéseként egyaránt.

A paciens problémájától és életkorától függően, a terápia során megjelenő élményanyag különböző módokon kerülhet feldolgozásra, rajzos, verbális, írásos vagy akár dramatikus módon.

A ló mediált pszichoterápia alkalmazható önmagában vagy más módszerekkel kombinálva, feltáró, tüneti vagy önismereti céllal, a célkitűzéshez illeszkedő rövid, hosszú vagy epizodikus lefolyással.

A lovas pszichoterapeuta számára rendelkezésre álló eszköztár széles, különböző "meghívó" helyzetekben dolgozhat a paciensekkel: a lovak megfigyelésén, egymás közötti illetve az emberrel való kommunikációjuk páciens általi értelmezésétől, a lovakkal való közvetlen kontaktus felvételén át, amely történhet ápolásuk közben vagy körkarámos helyzetben, a lovon való munkáig (vezetés, futószárazás, önálló lovaglás).

A terápia egyaránt megvalósulhat egyéni vagy csoportos formában, a problémához és a célkitűzéshez illeszkedő módon.

A lovaglás nyújtotta pozitív fizikai hatásokon túl, mint amilyen az izomerő fokozódása, a koordináció és a reflexek javulása, az átgondolt és összehangolt cselekvés, a görcsösség csökkenése, a légzés és keringés javulása, a lovas pszichoterápia számára a lovaglás pszichológiai és szociális hatásai kiemelten fontosak. Ezek a következők:

Az általános közérzet javulása

A szabad levegőn egy másik élőlényel együtt végzett mozgás elősegíti a jó közérzet kialakulását és állandósulását.

Önbizalom növekedése

A lovakkal való munka során a közvetlen visszajelzések által kísért személyes fejlődés megtapasztalásával a kliens önbizalma fokozatosan nő. A lovaglás során leküzdött nehézségek, a foglalkozások során kitűzött célok elérése a teljesítmény érzését és komoly sikerélményt jelentenek.



Bizalom

Harmónia és nyugalom

A lovak közelsége, az ápolásuk során velük kialakított testi kontaktus, testük melegének érzése a legtöbb emberre nyugtatólag hat, oldja a belső feszültséget.

Feltétel nélküli elfogadás megélése

Több pszichiátriai betegség gyökere a másik emberhez való alapvető bizalom és a kapcsolatokban megélt biztonság érzés sérülése. Az ilyen típusú sérülések korrekciójában nagy szerepet játszhat a ló által "felkínált" elfogadó, megbízható kapcsolat megélése. Gyakran ez az első lépés az emberekkel való kapcsolat korrekciójához.

Érzelmek kontrollálása, önkontroll

A paciens hamar megtanulja, hogy egy "rendezetlen", kontrollálatlan lovas "rendezetlen" lovat is jelent egyben. A paciensnek először meg kell tanulnia saját érzelmeit kontrollálni, hogy képessé váljék önmagán keresztül lova felett kontrollt gyakorolni.

Asszertivitás

A lovakkal való munka során fejlődik a hatékony önérvényesítés képessége. A lóval való kapcsolat kialakítása során a paciens megtapasztalja milyen az a viselkedésforma, amellyel céljait képes elérni, és mely viselkedésformák nem alkalmasak rá. A lovakkal sem a passzív visszahúzódnás, sem az agresszió nem

vezet eredményre.

Megküzdés

A lóval testi erejéből és ösztönlény voltából adódóan meg kell küzdeni a szó szoros és pszichológiai értelmében is a kontrollért. Az ismétlődő érdekellentéteken és a helyzetek megoldásán keresztül olyan tanulási folyamat jön létre, amely az élet más területeire is átvihető adaptív megküzdési módokkal vértéz fel.

Az élete feletti kontroll érzése

A paciens egyre inkább kontroll alatt érzi saját életét azzal párhuzamosan, ahogyan kialakul benne a képesség arra, hogy befolyást gyakoroljon egy nála erősebb élőlényre.

Optimális kockázatvállalás

A lovaglás nem veszélytelen sport. A lovas a tanulás során megélheti a félelmet, a kockázatot és megtapasztalja saját határait, fejlődik az ésszerű kockázatvállalás képessége.



Bátorság

Figyelem összpontosítása

A ló hívja és megtartja a figyelmet. A lovaglás során párhuzamosan több dologra kell figyelni és reagálni és ezeket össze is kell tudni rendezni.



Alaposan

Türelem

A türelem elengedhetetlenül fontos az összehangolt munkához ló és lovas között. A lovasnak meg kell tanulnia türelmesnek lenni, mielőtt megpróbálja befolyásolni a lovat, hiszen a ló is saját gondolatvilággal rendelkezik.

Empátia

A lovak nagy figyelmet és törődést igényelnek. A lovasokban először érdeklődés alakul ki a lovak iránt, ami a későbbiekben gondoskodássá alakul át. Így a lovas megtanulja saját szükségleteinek háttérbe szorítását és a másik fél igényeinek észlelését, figyelembevételét.

Felelősség

A lovak körüli munkák, a lovak ápolása, gondozása, az értük vállalt felelősség hozzájárul a felelős, felnőtt, egészséges személyiség kialakulásához.

Külvilág iránti érdeklődés növekedése

Az életmódjuk és betegségük következtében "bezárkózott" emberek részére a világ beszűkül. A lovaglás növeli az érdeklődést a külvilág iránt, s így lehetőség nyílik a világ lóhátról történő ismételt "felfedezésére".



A kíváncsiság lendületet ad

Örömforrás, hajtóerő

A lovaglás örömteli tevékenység. A lovasok minden alkalommal, izgalommal és örömteli várakozással érkeznek a lovardába, és feltöltődve távoznak onnan. Ez az öröm általában a foglalkozások közötti "akadályok" teljesítéséhez is hajtóerőt jelent.



Büszkén

A Magyar Lovasterápia Szövetség által indított első pszichológus csoport kiképzése 2007 októberében fejeződött be. A képzésen részt vevő szakembereknek nem elég a lovas pszichoterápia módszertanát elsajátítaniuk, de lovas szempontból is szigorú feltételeknek kell megfelelniük. A biztonságosan végzett munkához ugyanis elengedhetetlen a megfelelő ló ismeret és lovas tudás, melyet a német DRA vizsgarendszer III. fokozatának teljesítésével kell igazolniuk.

A pszichológusok kiképzését olyan neves külföldi szakemberek végzik, mint a német Michaela Scheidhacker és Peter Holzmüller, a holland Willem von Lieshout és az osztrák Reinhard Tötschinger.

Az összefoglaló az alábbi irodalmak felhasználásával készült:

Barbara Vorsteher (2003) Psychologische Grundlagen beim Therapeutischen Reiten in: Reittherapie (Marianne Gang), Ernst Reinhardt, München 39-50

Don Lavender (2003) Putting their hopes on a horse Equine therapy is helping addicts saddled with all kinds of addiction In [Daily Telegraph](#) (16 October 2003)

Gass, M. A. (1993). Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Michaela Scheidhacker (2003) Psychotherapeutisches Reiten in der Psychosomatischen Therapie in: Menschen brauchen Tiere Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie (E. Olbrich – C. Otterstedt), Kosmos,

Stuttgart 173-183

Marianne Gang (2003) *Therapien mit dem Pferd – Therapeutisches Reiten in: Reittherapie* (Marianne Gang), Ernst Reinhardt, München 12-22

Susan M Taylor (2003): *Equine Facilitated Psychotherapy*

<http://www.equinepsychotherapy.org/thesis.html> (2005 április)

Tramutt, J. (2003). **Opening the Gate: Cultivating Self Awareness and Self Acceptance through Equine-Facilitated Psychotherapy.** Unpublished master's thesis, Naropa University, Boulder, CO.

Kardos Edina
pszichológus
Magyar Lovasterápia Szövetség Alapítvány