Pszichológiai
LOVASTERÁPIA

Családterápia lovakkal

Kövesi Eszter, pszichológus-lovasterapeuta

Nemzetközi Lovasterápiás Konferencia,
Sarlóspuszta, 2017.10.21.

www.lovasterapiadebrecen.hu

A pszichológiai lovasterápia hatásai

- Önismereti folyamat: értékek, erőforrások megtapasztalása, területek, melyben fejlődnünk, erősödnünk kell
- Megküzdés folyamata, hatékonyság, sikerélmény érzése
- Szorongás csökkenése
- Testi-lelki immunrendszer erősödése
- Saját magunk és társaink viselkedésére rálátni, értelmezni
- Hatékony és tiszta kommunikáció

Lovasterápia családban

- A ló ezekben a helyzetekben nem az elsődleges társ, inkább egy összekötő **kapocs** vagy **híd** lehet a felek között.

- A ló maga és a lóval való munka a **közös cél, a közös motiváció**, melyre koncentrálva eljuthatnak egymáshoz a felek.

- A ló jelenléte egy **indirektív** helyzetet hoz létre, amelyben nem elsődlegesen a saját problémáikra kell koncentrálniuk, hanem a lóval való munkára, amely persze a későbbiekben rávilágít erre.

- A ló jelenléte egy **tiszta, őszinte helyzetet** eredményez. A többieknek való megfelelés kényszere nélkül, ösztönösebb reakciók és viselkedés jelenik meg.

- A bizalmi légkör, azaz a **bizalom** megléte a terapeuta és ló irányában valamint egymás felé elsődleges és nélkülözhetetlen a közös munkához.

- Fontos annak feltárása, hogy **mennyire ismerik egymást a felek**. A közös munkában nem csak saját magukról, de a másikról is tanulhatnak, felfedezhetik, hogy hogyan léteznek, működnek együtt.

- Kulcsmomentum az **egymásra való figyelem** megléte, és azt látni, hogy a felek valóban mennyire figyelnek oda egymásra. Érdemes egy megfigyelőt is állítani, aki kívülről reflektálhat a feladatban résztvevőkre.

- Lehetőség nyílik a családban vagy csoportban betöltött **szerepek**, a **hierarchia** és a **csoport dinamika** kirajzolódására.

- A lóval történő **„családi képek”** felállításával és megvizsgálásával jól megvilágíthatóak, hogy az egyes személyek hova pozícionálják magukat és családtagjaikat, és ezek mennyire esnek egybe a többiek elképzelésével.

- A **„szerep-játékokban**” kirajzolódhat a család dinamikája, az hogy milyen szerepekben mozognak otthonosan vagy kényelmetlenül, és mely számukra a legkedvezőbb felállás.

- Olyan **helyzeteket modellezünk**, amelyek a valós életben is előfordulhatnak.

- Az ilyen szituációkban ezeket **a pillanatokat meg tudjuk állítani, kimerevíteni** a képet, hogy ezzel ráláthassanak saját helyzetükre, problémáikra.

- Ha **megtalálják azon szerepeket és kommunikációs módot, amelyben könnyebben együtt tudnak élni és működni**, akkor ezeket hazavihetik és a mindennapi életükben, valós szituációkban alkalmazni tudják.

„Megtapasztaltam, hogy nem kell mindig egyedül megoldanom a problémáimat, mert vannak körülöttem emberek (és lovak is), akik segítenek a nehézségekben, akik mellettem állnak.”

A ló csodás és őszinte személyiségével olyan segítőtárs, aki abban segít bennünket, hogy tisztábban és őszintébben ráláthassunk önmagunkra és erőt kaphassunk tőle arra, hogy fejlődni, erősödni tudjunk, és könnyedébben, magabiztosabban vehessük a mindennapi élet akadályait.

Köszönöm a figyelmet!

www.lovasterapiadebrecen.hu

Pszichológiai
LOVASTERÁPIA