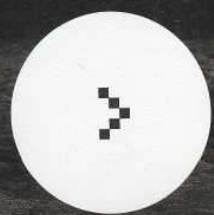
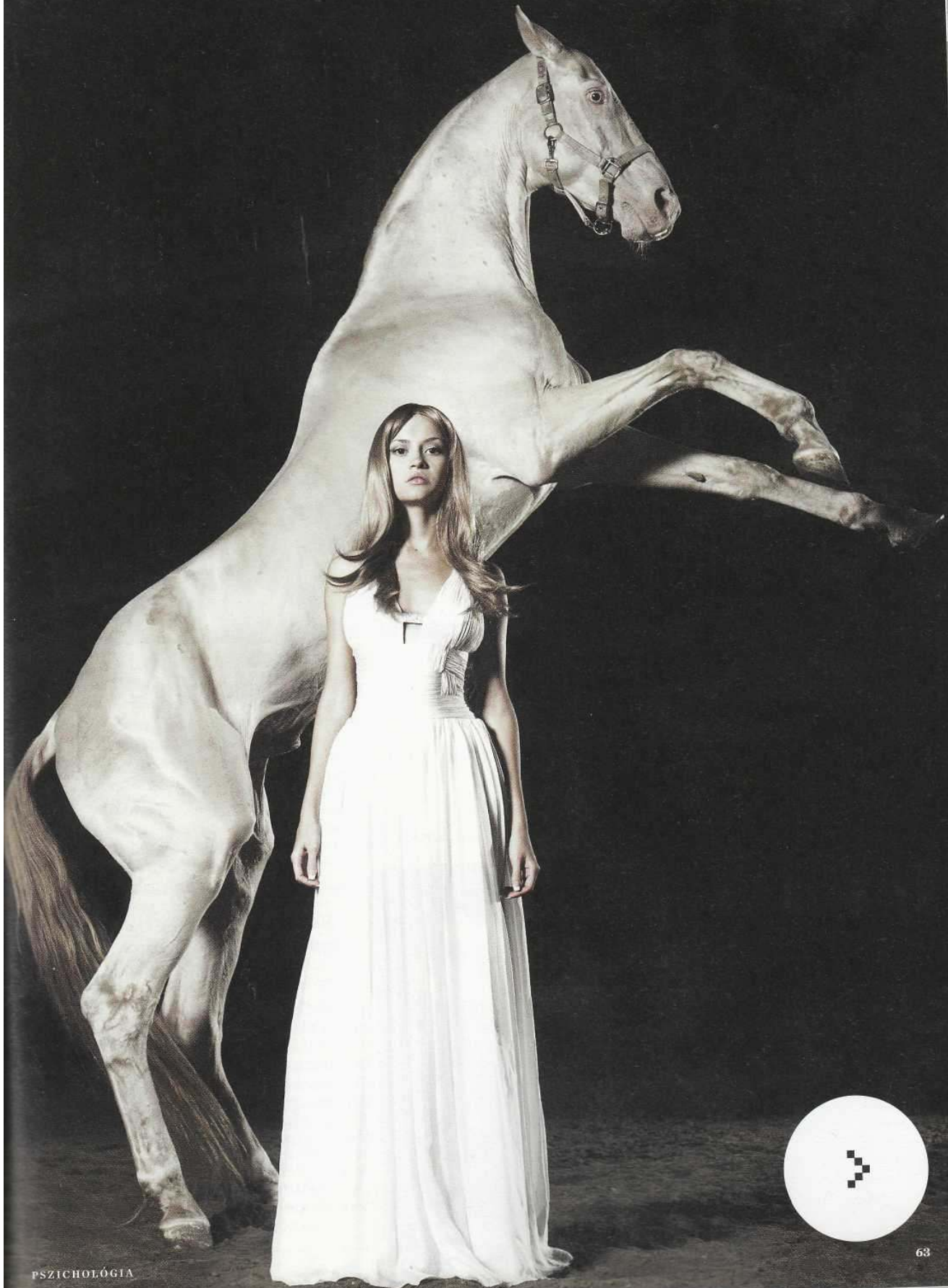


# A négy lábú tükör

A lovak, hozzánk hasonlóan, társas lények. Házasításuk előtt csoportjaik túlélésének egyetlen záloga az együttműködés volt. Nem csoda hát, ha mind a mai napig ösztönösen betartják a kooperáció két alapszabályát: 1. „mindig őszintén és egyértelműen visszajelzem neked, mit jelent számomra a viselkedésed”; 2. „közösén döntjük el, melyikünknek mi a szerepe az együttműködésben, és ezt mindketten feltétel nélkül el is fogadjuk”. Ez a genetikai kód teszi alkalmassá a lovakat arra, hogy akár pszichoterápiás folyamatokban, akár vezetői készségek fejlesztését szolgáló tréningeken hathatós segítséget kapjunk tőlük.



# A

**19. században** a németországi Bethelben epilepsziások, az 1940-es években az USA-ban harcéri traumáktól szenvedő veteránok lélektani gyógyítására használták a lovakat. Az elmúlt 30 évben az értelmi és testi fogyatékosok fejlesztése mellett a ló a pszichoterápiában és a

személyiségfejlesztésben is szerepet kapott.

A szakemberek nem módszerként, eszközként vagy tükröként, hanem kollégaként hivatkoznak rá.

A lóval végzett terápiás munka elemi érzéseket mozgató meg, erőteljes testi érzéseket alakít ki, nem lehet kívül maradni, nem megérintődni. Talán azért, mert viselkedésükkel őszinte és egyértelmű visszajelzést adnak nekünk, embereknek. Vagy mert a velük kialakított kapcsolatban óhatatlanul tudatosíthatók és módosíthatók azok a kapcsolati mintáink, amelyeket a családban és a munkahelyen önkéntelenül működtetünk. Talán azért, mert segítségükkel bizalmat, tiszteletet és a kölcsönös megbecsülés alapélményét élhetjük át. Mondhatnánk, hogy a féltonnás jószágokkal közösen végzett eredményes munka, bármilyen közös cél elérése önmagában is enerģosító, önbizalomnövelő hatású. Mondhatnánk, hogy már önmagukban szimbólumai olyan vágyott tulajdonságoknak, mint a kitarítás, teljesítmény, nemesség, megbízhatóság, elegancia, szabadság. De leginkább azt mondhatjuk, hogy a lovak támogatásával végzett terápiás és önismereti munkában legyőzhetjük szorongásainkat, áthidalhatjuk a céljaink és az elérésükre tett cselekedeteink között tátongó szakadékat. Arra ösztönöznek bennünket, hogy általuk szerzett új belátásaink tükrében újszerűen viszonyuljunk magunkhoz és másokhoz egyaránt.

## SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS AZ ÜVEGHEGYEN INNEN ÉS TÚL

### A táltos paripa mint a tudattalan szimbóluma

**A** lovakról általában hátszóság és igavonó mivoltuk jut eszünkbe, esetleg néhány népmesei motívum vagy egy ifjúkorunkban rojtosra olvasott kalandregény. Érdemes felidézni ezeket, és elgondolkodni azon, hordoz-e a ló valamilyen többletjelentést, mélyebb szimbolikát. Kezdhetjük például a magyar népmesék jól ismert táltosával. Ki is az ő gazdája? A legkisebb királyfi (akit bátyjai lenéznek, csúfolnak) vagy az egyszerű szegénylegény (aki a lánykérésben a legnagyobb hendikeppel indul) – azaz alacsony önbecsülésű, érzékeny,

de sokra hivatott fiatal-ember.

A táltos ló kezdetben rozzant gebe, aki senkinek sem kell – leszámítva a mese ekkor még inkább együttérzésből szeretett hőst. A gebét le kell mosdatni, csutakolni, majd parázzsal megetetni. Ez a rituálé változtatja csodaparipává, s nem egyszer ugyanebben a pillanatban délcegül meg és vértetődik-fegyverződik fel kis gazdája is. A táltos paripa segítségével a hátrányból induló földi halandó legyőzheti vetélytársait, megvalósíthatja vágyait, elérheti álmait, képessé

válik mindarra, amibe riválisainak beletörök a bicskájuk. S mindeközben ló és lovása elválaszthatatlan egységet alkotva, az üveghegy csúcsának égi magasságába emelkedve gyorsabban száll, mint a szél, sőt: mint a gondolat. A modern pszichológiából tudjuk, hogy a kognitív (információfeldolgozó) tevékenységénél az érzelmi működések sokkal nagyobb sebességgel zajlanak.

A táltos paripa az érzelmeink szárnyán, mintegy a tudattalan vágyteljesítő, kreatív erőit felhasználva támogatja gazdáját.

## MÓDOSULT TUDATÁLLAPOT LOVAGLÁS KÖZBEN

Valahogy természetesnek tűnik, hogy a lovaglás és a lovakkal való foglalkozás „átkapcsol” bennünk valamit, érzékenyebbé válunk, mély kapcsolatot építünk ki a lóval, és ha nem is klasszikus csúcserőlményt, de a belefeledkezés és az örömtelenség flow-állapotát élhetjük meg.

Néhány évvel ezelőtt két magyar pszichológus, Suhai Gábor és Mátyás Marianna, a hipnózis kutatásban használt tudatállapot-mérő kérdőíveket alkalmazta lovasok vizsgálatára. Az eredmények érdekesek: lovaglás közben mélyebb, módosult tudatállapot-élmény alakul ki, erőteljesebb a pozitív érzelmi kötődés, az öröm és a szeretet átélt élménye, ráadásul alacsonyabb a negatív megítéléstől való félelem, mint hipnózis során.

Mínta kevesebb fenntartással engednénk bele magunkat a lóval való kapcsolatba, mínta készebbek lennénk megnyitni tudattalanunk kapuit, kikapcsolni védekező és elhárító mechanizmusainkat. Az eredmények nemcsak a lovaglás egyre növekvő népszerűségét és mentálhigiénés szerepét magyarázhatják, hanem a lovak pszichoterápiás és szakember által vezetett önismereti munkában betöltött rendkívül hatékony facilitatori szerepét is.

ILLUSZTRÁCIÓ: KREIF ZSUZSI

