

PELYVA IMRE ZOLTÁN – KRESÁK RÉKA
– DR. BODA-UJLAKY JUDIT

A loasszisztált tevékenységek szociális viselkedésre gyakorolt jótékony hatásáról

BEVEZETÉS

Gyermekek és lovak közelében dolgozva óhatatlanul felmerül a gondolat, hogy vajon milyen hatással vannak ezek az állatok a velük foglalkozó diákokra? A lószerező emberek egyetértenek abban, hogy lovak közelében lenni ajándék: kismul a lélek, tisztán gondolkodik a fej. Ha ezt elfogadjuk, akkor azt is feltételeznünk kell, hogy a lovak a felnövekvő generációt is csak jóra tanítják, jelenlétük pozitívan befolyásolja fejlődésüket. Konkrét és mások számára is meggyőző bizonyítékokat találni

azonban már nem ilyen egyszerű. Valóban jótékonyan hat a gyermekek viselkedésére a lovakkal töltött idő? Ezt a kérdést

járjuk körül – középiskolai lovas szakoktatóként, lovasiskolai oktatóként és sportolókkal foglalkozó pszichológusként szerzett tapasztalataink alapján – ebben a tanulmányban. Cikkünkben összefoglalunk néhány gondolatot a loasszisztált tevékenységekkel kapcsolatban, kitekintünk a lovasterápia világába és megosztunk néhány személyes tapasztalatot. Végül három esettanulmány keretében részletesebben ismertetjük olyan fiatalok történetét, akiknek a sorsa valamilyen módon összefonódott a lovakkal, ezzel megváltoztatva

gondolkodásmódjukat és az élethez való hozzáállásukat.

A LOVAK KÖZELSÉGÉNEK JÓTÉKONY HATÁSA

Az a nézet, hogy a lovaglás jót tesz az ember testének és lelkének, már az ókorban is elfogadottnak számított. Gondoljunk csak *Kheirónra*, a mitológiai kentaurra, aki életének jelentős részét a gyógyításnak és a gyógyítás tanításának szentelte. Az ő tanai szerint a lovaglás a sérüléseket, a sebeket és a betegségeket egyaránt orvosolja (*Hallberg*, 2008). A középkorból is ismert olyan feljegyzés, amelyben az orvos lovaglást javasol

azokra a betegségekre, melyek gyógymódja ismeretlen, mert az felvidítja a beteget (*Haskin, Erdman, Bream és Mac Avoy*, 1974). Az 1700-as években egyes források szerint a pápának is lovaglást írtak fel, mert az elősegíti a gyógyulást (*Woods*, 1979). 1870-ben egy skót orvos a depresszió kezeléseként ajánlotta a tüzes lovon való lovaglást, mert az feléleszti az életösztönöket (*Mayberry*, 1978). A 19. században *Florence Nightingale* állatok bevonását kezdeményezte az egészségügybe (*Fine*, 2010). Az első világháború után a sé-

egy skót orvos a depresszió kezeléseként ajánlotta a tüzes lovon való lovaglást

rült katonáknak terápiás lovaglást javasoltak, később pedig *Winston Churchill* is megfogalmazta azt a gondolatot, miszerint „van valami a ló külsejében, ami jót tesz az ember belsejének”¹.

Mindebből az látszik, hogy bár a lovaglásra alapvetően mint testmozgásra gondolunk, és talán jótékony fizikális hatásai azok, amelyek elsősorban eszünkbe jutnak (erő, állóképesség, egyensúly, izomtónus, reakcióidő, szenzomotoros képességek stb. fejlesztése), kedvező pszichés befolyása is tagadhatatlan.

Ennek bizonyítására több vizsgálatot is folytattak az 1990-es évek végétől kezdődően, melyek úgy találták, hogy a lovak, a lovaglás, a lovak körüli tevékenységek több pszichés és viselkedési tényezőre is kedvezően hatnak a kommunikáció, a kognitív képességek és a szocializáció területén (*Puskorics*, 2000). Ilyen például az önbizalom, az egészséges énkép, az önelfogadás, a kreativitás és az asszertivitás fejlődése, a szorongás és az izoláció csökkenése (*Frederick, Hatz és Lanning*, 2015). Mindezek segítik a kommunikáció finomodását, az érzelmek felismerését és tudatos kontrollját, ezáltal pedig a társadalmi integrációt. A személyiségfejlődés terén előrelépést érhetnek el a metakogníció, az önbecsülés és a felelős életvezetés kialakításában (*Carlsson, Ranta és Traeen*, 2015). Az önbecsülés és az önhatékonyság érzésének formálása mellett a lovakkal végzett munka a társas támogatás érzését is erősítheti (*Hauge, Kvaalem, Berget, Enders-Slegers és Braastad*, 2014), illetve kedvezően hathat a kooperációra, a szociabilitásra és a tiszteletre (*Cuypers, De Ridder és Strandheim*, 2011). Az egyén saját fejlődése és társadalmi beilleszkedése tehát

egyszerre, illetve egymást kölcsönösen segítve történik.

MIÉRT A LOVAK?

Számos magyarázatot lehet adni arra a kérdésre, hogy miért fejtenek ki jótékony pszichés hatást az emberre a lovak, illetve a lovak társaságában, egy vezető személy felügyelete alatt zajló, úgynevezett lóasszisztált tevékenységek (*Schéder*, 2015), és hogy ezek hogyan segítik a személyiség és a szociális érzék fejlődését. A fenti vizsgálatok és saját tapasztalataink alapján három fő területet emelünk ki.

A lovaglás szükségszerű feltétele, a természetes környezet és a ló állati volta segíthet a civilizáció keretei és korlátai között élő embernek visszatárlálni természetes szükségleteihez és ezek kielégítésének fontosságához

(*Kendall, Maujean, Pepping és Wright*, 2014). Olyan szükségletekre gondolunk itt, mint a szabadság és a biztonság érzése, ami lehetővé teszi az elfogadást, a bizalmat, azt, hogy az egyén képes legyen figyelni önmagára és másokra (*Veenhoven*, 2000, *Carlsson és mtsai*, 2015). *Wilson* 1984-es biofilia elmélete szerint evolúciós örökségünk, hogy a körülöttünk nyugodtan legelésző állatok azt üzenik számunkra, nincs veszély a közelben, így mi is nyugodtak lehetünk (*Wilson és Kellert*, 2013). A ló menekülő állat; azok a példányok, amelyek nem észlelték időben a rájuk leselkedő veszélyt, elpusztultak. Ezért aztán alapösztöneik közé tartozik, hogy figyeljék környezetüket, és a lehető legpontosabban és leggyorsabban értelmezzék a változások

alapösztöneik közé tartozik, hogy figyeljék környezetüket

¹ Angol eredetiben: „There is something about the outside of a horse that is good for the inside of a man.”

kat. A lovak körül dolgozó embernek pedig alkalmazkodnia kell ehhez a viselkedésformához, hiszen csak akkor tud az állattal hatékonyan együttműködni, ha ő maga is megtanul figyelni a másakra, megismeri saját reakciói valódi üzenetét és megtanulja kontrollálni viselkedését (*Kendall és mtsai, 2014; Carlsson és mtsai, 2015*). Ez a tanulási folyamat fejlesztheti a társas kapcsolatokat (*Füz, 2011*), támogathatja a társadalomba való beilleszkedést, segíthet összeegyeztetni az egyén és a közösség érdekeit.

A lovak is „társadalomban”, szigorú hierarchiában élnek; ezen a struktúrán belül viszonyulnak az emberhez, ezt az attitűdöt közvetítik felé. Viselkedésük természetes, testbeszédük által közvetített reakcióik őszinték és azonnaliak, valamint mentesek a verbális kommunikáció csúsztatásaitól. Emellett feltétel nélküli elfogadással fordulnak ez ember felé, és mindenféle előítélettel is teljesen mentesek (*Carlsson és mtsai, 2015*). Mindez egy olyan, „tisztá” és közvetlen kommunikációs teret biztosít, mely nemcsak azt segít megismerni, megérteni és elfogadni, hogy mi zajlik a másokban, hanem saját viselkedésünket és a tágabb közegben, a társadalomban zajló folyamatokat is jobban megvilágítja.

Más társállatoktól eltérően (mint például a kutya és a macska vagy egyéb, házi kedvencként tartott kisállatok), a ló fizikai ereje jóval meghaladja az emberét. Ez azt jelenti, hogy a vele való bánásmód akár veszélyt is jelenthet az ember számára. Ahhoz, hogy egy 4-500 kilós állat körül valaki biztonságban mozogjon, kölcsönös és feltétlen bizalom és tisztelet szükséges. Ennek kiépítése nélkül nem lehetséges a kapcsolat kialakítása. Az pedig, hogy irányítani tudunk egy nálunk jóval nagyobb

és erősebb lényt, növelheti önbizalmunkat és magabiztosságunkat.

KITEKINTÉS A LOVASTERÁPIA FOGALMÁRA ÉS MŰKÖDÉSÉRE

Bár az iskolában és a lovasiskolában végzett munka elsődleges célja nem a terápia, és az általunk ismert és használt eszközök és környezet – vagyis a szakmai oktatást, futószárzást, hajtást és lovaglást célzó hagyományos felszerelések és képzési módszerek, illetve a lovasiskolában zajló egyéni és csoportos lovaglás és lovasorna-órák – sokban eltérnek a lovasterápiában szigorúan megkövetelt feltételektől, úgy gondoljuk, hogy a lovak által közvetített jótékony hatások jelen

vannak a foglalkozásokon. Ezen hatások pontosabb megértését segíti, ha közelebről megismerkedünk a lovasterápiával, annak eszközeivel és módszereivel.

Az alábbiakban röviden bemutatjuk a lovasterápia ágait *Bozori Gabriella* tanulmánya (2008) alapján, és összefoglaljuk testre és lélekre gyakorolt pozitív hatását. Mivel érdeklődésünk leginkább a lóasszisztált pszichoterápiában is használt mechanizmusokra irányul, ezt a területet kicsit részletesebben ismertetjük.

A lovasterápia lényege, hogy a lovat, a ló különböző adottságait és képességeit használják fel a gyógyításban, természetesen a páciens sérülésének, károsodásának vagy fogyatékosságának megfelelően. A terápiás lovaglás négy különböző módon hat: szenzomotorikus, neuromotorikus, pszichomotorikus és szociomotorikus módon. Ezeket a jótékony hatásokat aknazzák ki a lovasterápia különböző ágai.

a ló különböző adottságait és képességeit használják fel a gyógyításban

A **hippoterápia** tulajdonképpen egy fizioterápiás kezelés. Azt a jelenséget használja fel a tartási és mozgási funkciók javítására, hogy lovaglás közben a ló mozgása a lovasból háromdimenziós, járásspecifikus törzsreakciókat vált ki. Egy speciális gyógytornáról van tehát szó, melyet leginkább fizikai rehabilitáció céljából alkalmaznak. A kezelések során a lovat lépésben, legtöbbször hosszúszáron vezetik, szakképzett gyógytornász-lovasterapeuta irányítása alatt.

A **gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna, speciális fogathajtás** már nemcsak a ló mozgására épít, hanem a ló adottságaira, viselkedésére és a lovardai környezetre is. Ez a komplex hatás alkalmazható a különböző (értelmi vagy fizikai) fogyatékoságokkal, problémákkal vagy akadályozottsággal küzdő páciensek fejlesztésében. A lovaglás során mindhárom jármód,² illetve lovastorna és különböző, lovak körüli feladatok is használhatók a cél elérése érdekében. A foglalkozásokat szakképzett gyógypedagógus-lovasterapeuta vezeti.

A **lóasszisztált pszichoterápia** a lovasterápia legkésőbb kialakult ága. A ló mint mediátor vesz részt a foglalkozásokon, feladata a páciens és a terapeuta közötti kapcsolat és bizalom kiépítése, a pszichés folyamatok facilitálása. A kezeléseket csak szakképzett pszichológus- vagy pszichoterapeuta-lovasterapeuta végezheti.

A **paraspport** szigorúan véve nem lovasterápia, mégis több szálon kötődik ide, a lovasterápia kialakulásában is szerepet játszott. Fogyatékos személyek lovas sporttevékenységét jelenti, mely lehet versenysport, élsport vagy amatőr, szabadidős tevékenység is.

HOGYAN HAT A LOVASTERÁPIA?

A terápiás lovaglás számos és sokféle módon fejti ki jótékony hatását. Bár írásunkban leginkább a pszichés hatásokra koncentrálunk, nem hagyhatók figyelmen kívül az eddig igazolt jótékony fizikai hatások sem, hiszen a ló által közvetített behatások és impulzusok mindig együttesen, komplex módon vannak jelen.

Jótékony fizikai hatások

hozzájárul a tartás javításához, a törzs és a lábak izmainak erősödéséhez

A lovaglás egyedülálló és kiemelkedő tulajdonsága a járásspecifikus törzsreakciókat kiváltó mozgása, ami azt jelenti, hogy a lovaglás a járáshoz nagyon hasonló érzést ad a csípőben, a törzsben és a felső-

testben (*Benda, McGibbon és Grant, 2003; Pálinkás, 2008*). Járás közben a csípő és a vállöv ellentétes irányú rotációs mozgást végez, és a lovaglás ugyanezt a fordított mozgást segíti elő (*Ritter, 2000*). Mindez hozzájárul a tartás javításához, a törzs és a lábak izmainak erősödéséhez, tónusuk és szimmetriájuk javulásához és az egyensúly fejlődéséhez (*Benda és mtsai, 2003; Silkwood-Sherer, Killian, Long és Martin, 2007; Pálinkás, Szabó, Harasztosi, Vass, Soga és Csernátynyi, 2009*). Az egyensúly eléréséhez ugyanis a lovasnak használnia kell izmait, egyenesen kell ülnie, és csípőjével követnie a ló mozgását. Ezáltal nem csak olyan izomcsoportok mozognak együtt, amelyek kerekesszékekben például elképzelhetetlenek, hanem a lovas a vállait is kihúzza, a fejét felemeli, tudatába kerül

² A ló mozgásformáit nevezik jármódoknak; a három alapvető jármód a lépés, az ügetés és a vágta.

testtartásának, testmozgásának a térben. Ez és a térbeli koordináció és tájékozódás fejlődése például vak személyek esetében is igen jelentős (Ritter, 2000). Emellett Down-szindrómás gyerekeknél növeli a lépéshosszt és a haladási sebességet, illetve csökkenti az aszimmetria és a csípődeformitás mértékét (Steiner és Szilágyi 2003; Steiner, 2011).

A ló ritmikus mozgása, az egyenletes tempó az izmok ellazulását, a rugalmasság javulását segíti elő (Snider, Korner-Bitensky, Kammann, Warner és Saleh, 2007). A ritmikus, szimmetrikus mozgás emellett a szenzomotoros integrációt is fejlesztheti (Debus, Gibb és Chandler, 2009), illetve hozzájárulhat a mozgástartomány növeléséhez (Koca és Ataseven, 2015).

A ló testmelege is hozzájárulhat az izmok görcös-ségének és feszültségének feloldásához (Snider és mtsai, 2007).

A lovaglás mint mozgásforma összetettsége miatt minden érzékszervre hat, így a lovas taktilis, vizuális és auditív észlelését egyszerre célozza meg, ami a szenzoros folyamatokat, illetve ezek összehangolását javítja, így járulva hozzá a mindennapi tevékenységek végrehajtásának megkönnyítéséhez (Timári, 2009; Koca és Ataseven, 2015). A finommotoros mozgásokat a szárkezelés, a ló ápolása és a lóháton végzett ügyességi feladatok fejleszthetik (Bozori, 2002). Ezek közül a szárkezelés az, amelyet bizonyos helyzetekben, még ha szeretné, sem tud elkerülni a lovas, hiszen feltétlenül szükséges a ló irányításához. Ez többek között autista személyek kezelésében lehet kiemelkedő jelentőségű.

Mozgássérült páciensek esetében a lovaglás független mozgást biztosíthat, mégpedig úgy, hogy nincsenek megkülönböztetve ép társaiktól. Nem kell valami-

lyen eszközt, pl. kerekesszéket használniuk, amelyben ülve fizikailag lejjebb kerülnek a közlekedő emberektől. Ehelyett kiemelkednek a többiek közül, és lóháton ülve (esetenként speciális nyergek használatával) ugyanolyan helyváltoztató mozgásokra képesek, mint ép társaik, ami pszichésen is nagyon kedvezően hat.

Jótevény pszichés hatások

A lovak terápiás célú használatának történeti áttekintése azt mutatja, hogy a lovaglást kezdetben elsősorban kedvező pszichés hatásai miatt ajánlották. Ezeket a hatásokat objektívan bizonyítani nehéz, a tapasztalatok alapján azonban jelenlétük tagadhatatlan.

Ahogy korábban már említettük, a lovaglás természetközelsége, és az, hogy egy állattal kell együttműködni, segíthet eltávolodni a modern világ szabályaitól és elvárásaitól, és rávezetheti az embert az olyan ősi szükségletek felismerésére és újrafelfedezésére, mint a szabadság és a biztonság igénye. Ezek pedig jó alapul szolgálhatnak az elfogadás és a bizalom, illetve a másokra és magunkra való figyelés képességének kialakulásához (Carlsson és mtsai, 2015). Mindez nem mond ellent a társadalmi szabályoknak, inkább segít összeegyeztetni az egyén és a közösség érdekeit. A lovak természetes viselkedése, őszinte és azonnali reakcióik – melyeket a verbális kommunikáció csúsztatásaitól mentes, egyértelmű testbeszéddel közvetítenek –, az ember iránt tanúsított feltétel nélküli elfogadás és az előítéletek hiánya segíthetnek megismerni, megérteni és elfogadni, mi zajlik az egyénben, mi zajlik a társadalomban

a lovak természetes viselkedése, őszinte és azonnali reakcióik

(Carlsson és mtsai, 2015, Kendall és mtsai, 2014). Ugyanezt a jelenséget írja le Hartje (2012), mikor a terápiás háromszögön belül zajló szociomotoros tanulást helyezi a középpontba, mely a személy egyéni pszichés és szociális problémáinak, a ló rá jellemző viselkedésének és magatartása kifejezőképességének, illetve a terapeuta szakértelmének és empátiájának a következménye.

A LÓASSZISZTÁLT PSZICHOTERÁPIA ELMÉLETI KERETEI – A TERÁPIÁS HÁROMSZÖG

A lóasszisztált pszichoterápia mindig az úgynevezett terápiás háromszögben zajlik, melynek szereplői a páciens, a ló és a terapeuta. A ló a mediátor szerepét tölti be, vagyis hídként, összekötőként szolgál a páciens és a terapeuta között, segíti az auten-

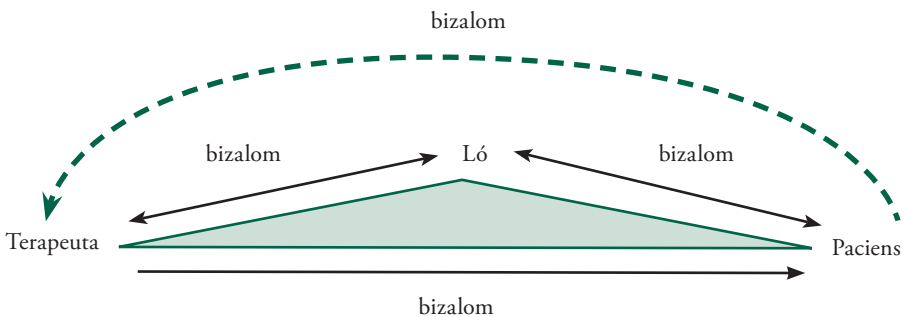
tikus kapcsolat és a bizalom kialakítását, melyek a terápia hatékonyságának alapkövei. Ezt a folyamatot az 1. ábra szemlélteti.

A bizalom és az autentikus kapcsolat kiépülése csökkenti a páciens változással szembeni ellenállását, kiotlja védekezési mechanizmusait és elősegíti a kommunikációt (Carlsson és mtsai, 2015).

Ahhoz, hogy a ló betölthesse ezt a közvetítő szerepet, természetes körülmények között, társaival együtt, jólétben kell élnie. Csak így őrizheti meg ugyanis ló mivoltát és azon adottságait, melyeket az előző részben ismertettünk, és melyekre a terápia épít. Emellett fontos, hogy a ló nem olyan, mint egy gyógyszer, amit ha beveszünk, elmúlik a fájdalom. A páciens érzékennyé kell tenni a ló által képviselt és közvetített érzelmi és kommunikációs tartalmakra és folyamatokra. Ez az, amit Carlsson és munkatársai (2015) a ló szubjektumként való kezelésekként fogalmazzák meg.

1. ÁBRA

A bizalom kialakulása a terápiás háromszögben



FORRÁS: saját szerkesztés

A ló mediátor szerepe mellett gyakran említik, hogy tükörként funkcionál az ember-ló interakcióban. Ez azt jelenti, hogy a

ló mindig reflektál az emberi viselkedésre, sohasem közömbös, mindig azonnali és őszinte választ ad a felé közvetített érzések-

re, szándékokra. Ösztönösen értelmezi az emberi testbeszédet, érzékeli a kibocsátott feromonokat, és reagál ezekre. Ez segíthet abban, hogy a lóval foglalkozó személy is felismerje és értelmezze saját érzéseit, esetleg fel is dolgozza azokat. Ezáltal pedig képes legyen őszintén megélni és/vagy kontrollálni ezeket az érzelmeket (uo.).

A ló tükör funkciója emellett azt is nyilvánvalóvá teszi, hogy a külvilág az emberi viselkedést értelmezi, annak alapján bizonyos feltételezéseket fogalmaz meg, és végül reagál rá, ami pedig a páciens saját viselkedésének értelmezéséhez és annak kontrollálásához járulhat hozzá (*Kendall és mtsai*, 2015).

A terápiás háromszögön belül tehát a ló többféle szerepet is betölthet. Talán a legfontosabb, hogy nyitottá tegye a páciens a kezelésre, bizalmat ébresszen a terapeuta és a terápia iránt – enélkül ugyanis elképzelhetetlen bármiféle változás. Ezután tudja csak a páciens visszavezetni önmagához, saját érzelmei és problémái megértéséhez és elfogadásához, hogy aztán új feltételek között alakíthassa át meglévő kapcsolatait, alakíthasson ki új kapcsolatokat és keressen helyet magának a társadalomban.

A PEDAGÓGUS SZEMÉVEL

Pedagógusként meggyőződésünk, hogy a lovakkal való foglalkozás jót tesz a gyerekeknek. Igazán kimagasló változásokról, csodaszamba menő eseményekről nem számolhatunk be, de az évek során sok olyan apró dolog történt, ami alátámasztja meggyőződésünket.

A lovas szakmákat oktató középiskolákba bekerülő gyerekek esetében rögtön

szembetűnik, hogy kik azok, akik már korábban is foglalkoztak lóval. Ez a csoport jóval magabiztosabb és nyitottabb, nemcsak az állatokkal, hanem a társakkal szemben is. Természetesen először a lovak körül végzett gyakorlaton tapasztalható, hogy mennyivel otthonosabban mozognak ebben a környezetben, de ha igazán odafigyelünk, akkor látjuk, hogy ez a nyugalom és bizalom az osztályteremben is jelen van. Az istállóban elvárt higgadt, de határozott

ez a csoport jóval magabiztosabb és nyitottabb, nemcsak az állatokkal, hanem a társakkal szemben is

viselkedés, a szándékok egyértelmű és nyílt kifejezése a többiek felé is érvényesül, így segítve a kommunikációt és a beilleszkedést. Az, hogy segíteni tudnak kevésbé jártas társaiknak, hogy a tanár őket kéri meg egyes

csoportos feladatok vezetésére, önbizalmat ad és elismeréssel jár. A ló megfelelő reakciói és viselkedése biztosítják számukra a sikerélményt, az pedig már a pedagógus feladata, hogy a kevésbé ügyes diákokat is biztassa, dicsérje, hogy azok is megfelelő magabiztossággal forduljanak az állathoz. Ha ezt sikerül elérni, a ló nekik is engedelmeskedni fog, és ez a folyamat igazából már magától generálja a további sikereket, az elégedettség és a jó teljesítmény érzését – aminek jelentősége a pedagógiai folyamatban felbecsülhetetlen.

A lovasiskolába járó gyerekeknél a lovazás nem iskolai kötelezettség, hanem szabadon választott hobby. A pedagógus egyik legnehezebb feladata, a belső motiváció kialakítása ezzel meg is oldódott, hiszen a gyerekek megfelelően motiváltak érkeznek, ők akarnak ott lenni, ők akarnak tanulni. Persze gyakran van úgy, hogy a szülő vagy a tanár valamilyen egyéb céllal küldi lovak közelébe a gyereket, például hogy többet legyen szabad levegőn, többet mozogjon, tanuljon rendet és fegyelmet, illetve meg-

tanuljon felelősséget vállalni vagy éppen fejlődjön a kommunikációs- vagy beszéd-készsége. De a gyerek ettől még ugyanúgy szeret a lovasiskolában lenni.

A lovas környezetből érkező diákoknál ugyanakkor időnként nehézséget okoz, hogy azt gondolják, már mindent tudnak, nem lehet nekik újat mutatni. Ez a probléma is könnyen leküzdhető a lovak segítségével. Hosszas példabeszédek helyett egyszerűen olyan feladatot kell adni, amelyet önállóan nem tudnak megoldani, így hallgatniuk kell a pedagógus útmutatására. (Ember és állat biztonsága természetesen mindig elsődleges szempont.) Ilyen lehet például egy fejtő féltő ló fel- vagy lekantározása. Lehet, hogy a diák ezerszer is kantározott már lovat, és úgy gondolja, ez nem kihívás, de ha a ló nem működik együtt, akkor bizony kivitelezhetetlen. Ekkor meg kell értenie, hogy nem mindegy, hogy egy beteg fog, nem megfelelő zabla használata, korábban túl szorosra húzott kantár vagy durva szerszámozás, esetleg bántalmazás-e a ló ellenállásának oka. Mert ettől függően kell türelmesen megvárnia, hogy a ló magától bevegye, illetve kiejtse a szájából a zablát, felülvizsgálja, hogy megfelelő-e a zabla mérete és erőssége, odafigyelnie a szíjak meghúzásának fokozatosságára és finomságára, az érzékeny fülek finom kezelésére vagy a ló szempontjából minimálisan is fenyegetőnek érezhető mozdulatok elkerülésére. Ezzel egyrészt kénytelen elismerni, hogy szüksége van a pedagógus útmutatására és hogy van még mit tanulnia, hiszen

a ló tehát egyszerre tanít szakmára és megfelelő szakmai és emberi hozzáállásra

hogy ne is említsük azt a kítörő örömet, ami lóháton sugárzik a gyermekek arcáról

minden ló más és más, másrészt pedig azt is megérti, miért fontos figyelni a fogak egészségére, a szerszámok kiválasztására és megfelelő használatára, a mindig nyugodt és kiegyensúlyozott viselkedésre, illetve a durva bánásmód és az erőszak teljes kizárására. A ló tehát egyszerre tanít szakmára és megfelelő szakmai és emberi hozzáállásra.

A gyerekek általában szeretik a lovakat, illetve ha kicsit esetleg félnek is, vonzódnak hozzájuk, így a félelem könnyen legyőzhető. Persze van olyan, hogy valaki nem tudja megszokni a nála

jóval nagyobb állatokat vagy az egyéb körülményeket, mint a legyek vagy az istállószag, de ez általában hamar kiderül. Aki azonban marad, az hosszú távra marad, és teljes szívvel csinálja. Ezért történhet meg az, hogy az a kislány, aki az apukája halála után nem hajlandó beszélni, akkor szólal meg először, mikor megkérdezik tőle, hogy voltizshevederben³ vagy nyeregben szeretne-e lovagolni. Tudja, hogy mit szeretne, és érdemesnek is tartja ezt kifejezni, hiszen lovagolni jó, és (szerinte)

nyeregben még jobb! Nincs tehát ebben semmi rendkívüli, kérése azonnal valóra válik, és ő azonnal jobban érezheti magát, ha nyeregbe kerül. Ugyanígy, ha a figyelemzavaros kislány iskolai teljesítménye kicsit is javul, miután a lovardában megtapasztalja (természetesen valós veszélyhelyzet kialakulása nélkül), hogy koncentráció és figyelem nélkül a lovaglás nemcsak lehetetlen, hanem akár veszélyes is lehet, az megint csak apróság, de a gyermek szempontjából mégis jelentős dolog. Hogy ne is

³ A lovastornát, a ló hátán végzett különböző gyakorlatokat voltizsálásnak is nevezik. Az ehhez szükséges, kapaszkodókkal ellátott, a ló hátára erősített heveder a voltizsheveder. Kezdő lovasok és kislányok oktatásánál is hasznos.

említsük azt a kitörő örömet, ami lóháton sugárzik a gyermekek arcáról, azt a büszkeséget és elégedettséget, ami egy-egy feladat megoldása után tölti el őket.

Az sem ritka jelenség, hogy kamaszkorú gyereket vagy fiatal felnőttet szerelmi csalódás vagy sikertelen egyetemi felvételi, esetleg az egyetem okozta stressz miatt egy nyárra elküldenek lovak mellé dolgozni a szülők. Az állatok közelsége, a munka és az elvégzéséhez szükséges odafigyelés nemcsak fizikailag, hanem szellemileg is lekötik a fiatalokat – így kevesebb idő marad a bánatán rágódni. A feladatok ugyanakkor mindig megoldhatók (úgy kell őket kiadni, hogy azok legyenek), és azonnali eredménnyel szolgálnak: az istálló tiszta lesz, a ló már nem éhes vagy szomjas, mindenki elégedett. Sikerélményeik és saját hasznosságuk érzésének hatására a fiatalok a nyár végére megnyugszanak, visszanyerik magabiztosságukat és bátrabban indulnak neki az őszenek. Hiszen ha náluk jóval erősebb állatok vannak rájuk utalva, és nem csak hogy gondoskodni képesek róluk, hanem irányítani is képesek őket, akkor könnyebb szembenézni az élet más kihívásaival is.

A következőkben részletesebben ismertetünk három esetet, ahol a lovak és a velük való kapcsolat gyökeres változásokat hozott a szereplők életébe.

ESETTANULMÁNYOK

Tamás

A kamaszkorral párhuzamosan zajló középiskolai évek minden diák számára nagy kihívást jelentenek. Sokan elbizonytala-

nodnak abban, hogy tanulmányaik valóban hasznukra lesznek-e későbbi életük során, hogy megéri-e a sok erőfeszítést a szakma elsajátítása. Néhány évvel ezelőtt volt egy diák – nevezzük Tamásnak –, aki hasonló kétségekkel küzdött, egyáltalán nem hitt abban, hogy az iskolában eltöltött idő valaha is meghozza a gyümölcsét. Szülei sem támogatták, biztatták szakmaválasztását illetően; örültek, hogy a fiú to-

vábbtanult, de nem igazán értették vagy érdekelte őket, hogy mi zajlik a középiskolában. Tamás így csak sodródott, bejárt az iskolába, de sosem készült, több tárgyból is bukásra állt. A gyakorlati órákon is rossz teljesít-

ményt nyújtott, többször elmondta, hogy ő fél a lovaktól, és nem szeret lovagolni. Nagydarab, nehézkes fiú volt, így felmerült a kérdés, hogy ez az állítólagos félelem és kedvetlenség nem csupán a gyakorlati órák kudarcainak eredménye-e. Egyértelműnek tűnt, hogy ha kibukik az iskolából, nem fog máshol továbbtanulni, ezért is kellett mindent megtennünk a helyzet megoldásáért. A lovaglás órákon Tamás jó ideig mindig valamilyen más feladatot kapott, így óvtuk őt az újabb sikertelenségtől, a társak gúnyolódásától. Cserében azonban le kellett győznie a félelmét, be kellett mennie egy-egy lóhoz a boxba, kivezetni, leápolni, felszerszámozni, előkészíteni a többiek számára. Az első néhány alkalom elteltével – miután rájött, hogy ha megfelelő módon fordul az állathoz, akkor nincs oka félelemre – meglepő önbizalommal végezte el a feladatot. Képes volt ráhangolódni az állatra, megtanult figyelni annak testbeszédére, és ehhez alakítani saját viselkedését. Alapvetően lassú mozgása és kimért mozdulatai itt segítségére voltak, a természetére jellemző nyugalom pedig – ami más körülmé-

képes volt ráhangolódni az állatra, megtanult figyelni annak testbeszédére, és ehhez alakítani saját viselkedését

nyek között talán lustaságként vagy nem-törődömségként lett volna értelmezhető – végre a lovak közelében is visszatért. Megszabadult a szorongástól, amit korábban az okozott, hogy rá kell majd ülnie a lóra, és felszabadultan, magabiztosan dolgozott a lovak körül.

A következő nagy áttörés az volt, amikor hajtás órákon, a bakon ülve ez a magabiztosság szintén megmutatkozott, társai között kiemelkedően jól hajtott, szívesen, ügyesen végezte a feladatokat. Sőt, Tamás arra vetemedett, hogy kijelentsse: hajtani igazából szeret. Persze hogy szeret, hiszen a hosszú hónapok alatt szerzett lovak körüli rutin végre sikereket biztosított számára. Képes volt elvégezni a kiadott feladatot, megtanulta vezetni, pucolni, szerszámozni a lovakat, s eközben megtanult bánni velük. Ha pedig a földről jól bánik valaki a lóval, ha megtanul bízni az állatban és elnyeri annak bizalmát, az a bakon is nagy előnyhöz juttatja. Olyan tudást szerzett Tamás, amit igazából nem lehet megtanítani, csak a sok-sok lovakkal töltött óra, a munka során megtanulni. Ez a tudás ösztönzőleg hatott Tamásra, aki végre elkezdett hinni abban, hogy van helye a lovak mellett. Belátta, hogy lovászként el tud majd helyezkedni a környező lovas tanyák, istállók egyikében, hogy ez megélhetést biztosíthat a számára a jövőben. Azzal, hogy megtanult bízni a lovakban, megtanult bízni önmagában és a jövőjében. Így azután elkezdett tanulni, ki-javította a jegyeit, és nem csak azért, hogy így befejezhesse az iskolát, hanem mert rájött, hogy az elméleti órákon elhangzottak jól hasznosíthatók a gyakorlatban is. A hajtásnak egyenesen a szerelmese lett, az iskolában eltöltött további évek ennek a jegyében zajlottak. Lovaglásban nem vált

virtuózzá, de teljesítette a vizsgákat, megszerezte a végzettséget.

Tamás ma egy lovas tanyán dolgozik, rendben tartja az istállót, eteti és ápolja a lovakat, kocsikáztatja a vendégeket. A csikósbemutatókon nem ő szerepel, saját bevallása szerint továbbra sem érzi magát felhőtlenül lóháton, de a bakon annál inkább elemében van. A kiábrándult, útját kereső kamaszból életvidám, szorgalmas fiatalember lett, aki kibékült önmagával és a világgal.

Levente

A lovak jelenléte nem feltétlenül sorsfordító tényezőként játszik szerepet; olyan eset

is van, hogy menedéket, nyugalmat jelentenek egy fiatal számára. Így volt ezzel Levente is.

Ahogy már említettük, a kamaszkor sok kihívás elé állítja a fia-

talokat, sok minden megváltozik bennük és körülöttük. A gyermekkor és a felnőtt élet közötti senki földjén találják magukat, új érzések ébrednek bennük, új gondolatok foglalkoztatják őket. Megváltozik viselkedésük és értékrendjük, megváltozik kapcsolatuk a szüleikkel, a kortársaikkal, keresik a helyüket a társadalomban. A sok változás és bizonytalanság mellett nagy biztonságot adhat egy kis állandóságra találni. Valaki olyanra, aki pont ugyanúgy viselkedik, mint legutóbb: akit nem érdekel, hogy a kamasz nem készült a dolgozatra vagy éppen elkésett az óráról, későn ért haza az este, túl kedvesen mosolygott egy másik lányra a buliban, nem elég menő a mobiltelefonja. Aki ugyanazt a fiút látja, akit legutóbb, függetlenül attól, hogy mi

azzal, hogy megtanult bízni a lovakban, megtanult bízni önmagában

történt a két találkozás között. Akivel csak az itt és a most számít.

De térjünk vissza Leventére. Egy dolgozatban a gyerekeknek meg kellett fogalmazniuk, mit jelentenek számukra a lovak. Levente a fenti gondolatokat a maga egyszerűségével és őszinteségével az alábbi módon írta le: *„A ló közelsége számomra a legfontosabb. Mikor szomorú vagyok, bemegyek hozzá, gyengéden megsimogatom, átölelem a nyakát, és teljesen megnyugszik a lelkem.”*

A ló tehát vigaszt jelent, békét, megnyugvást. Mindig ott van, és mindig ráér meghallgatni őt. S ha tanácsot nem is tud adni, pusztán jelenlétével és ítélkezéstől mentes hallgatásával segíteni tud. A kamasz fiú vallomása azonban nem ért itt véget, egy további érdekes momentumra hívja fel a figyelmünket: *„Szeretek lovagolni, szeretek hajtani, egyszerűen imádom a lovakat. Egy sima ápolás is feldobja a napom. A lovaglás az annyira ki tud zárni mindent, hogy csak a lóra figyelek, és olyan, mintha mi ketten lennénk a világban.”*

Levente itt egy olyan meghatározó élményét fogalmazza meg, mely segít kiszakítani őt a hétköznapi egyhangúságból, segít elfelejteni a mindennapi problémáit. A lóval való foglalkozás képes annyira lekötni az ember figyelmét, hogy minden másról megfeledkezik. A mozgás, az érintkezés, a koncentráció, a közös munka egy külön kis világot teremt, ahol megszűnik minden más. Mindez hasonlóságot mutat a Csíkszentmihályi (1991) által megfogalmazott flow-élményhez, mely során az ember teljesen belemerül valamilyen cselekvésbe, amiben örömet leli.

Levente megtanulta, hogy a lovak közelében ki tud kapcsolni és fel tud töltődni, és ezt a mai napig tudatosan használja is. Munkája nem kapcsolódik a lovakhoz – futárként dolgozik –, de rendszeresen időt szakít arra, hogy a számára oly fontos élményben újra és újra része legyen, így szabadidejében sokszor eljár egy ismerőshez lovagolni és segíteni az állatok körül.

Bea

Bea a kamaszkor sűrűjében lévő, nagyon visszafogott, szerény lány volt, akinek problémát okozott az önérvényesítés, egyáltalán nem hitt a képességeiben, úgy érezte, nem tud megfelelni az

egy sima ápolás is feldobja a napom

íránta támasztott elvárásoknak. A lovakat nagyon szerette, örömet okozott neki a velük való foglalkozás, bizonytalansága miatt mégis gyakran érte kudarcélmény. A futószáras oktatás során nagyon gyorsan fejlődött, látszott, hogy jó a mozgása és van érzéke a lovagláshoz. A bajok akkor kezdődtek, amikor a lórlól lekerült a futószár, és Bea megpróbált osztályban lovagolni.⁴ Annak ellenére, hogy technikailag nagyon ügyes volt, biztos volt az ülése, érzékenyen tudott reagálni a ló minden mozdulatára és a segítségeket is jól adta, gyakran nem engedelmeskedett neki az állat. Hamar kiderült, hogy nem a lovaglással, hanem az önbizalommal van a probléma. A ló hamar megérzi, ha a hátán ülő személy nem biztos a dolgában, és átveszi az irányítást. Mivel Beának alapvetően nagyon jó volt a kapcsolata a lovakkal, soha nem került veszélyes szituációba emiatt, az állat egyszerűen csak megtagadta a mun-

⁴ Osztályban lovaglás: futószár nélküli, önálló gyakorlás a lovasoktató felügyeletével és instrukciói alapján.

kát, nem volt hajlandó végrehajtani a kitűzött feladatot, visszaesett ügetésbe vagy lépésbe, sőt olyan eset is volt, hogy edzés közben hozzáfogott legelészni.

Ennek orvoslására Bea nagyon sok földről elvégzendő feladatot kapott. A lovat először kantárral kellett végigvezetnie egy rudakból és bójákból álló pályán. Azért döntöttünk a földi munka mellett, mert egyértelmű volt, hogy nem a lovaglással van a baj, hanem a lóval való kapcsolattal, az irányítással. Mindig is jól kijött a lovakkal, de valahogy hagyta, hogy a ló mondja ki az utolsó szót, így kiegyeztek abban,

hogy a lehető legkevesebbet dolgozzanak. Úgy gondoltuk, ha lekerül a ló hátáról, nem kell azt éreznie, hogy ő ügyetlen lovas, és így talán csökken frusztrációja, elhisi, hogy képes irányítani a lovat.

Az első alkalom nagyon tanulságos volt. A lovat végig lépés jármódban kellett vezetnie, bóják között szalalomoznia, rudakon átléptetnie. A ló egyáltalán nem akart ennek engedelmessé válni, leginkább nem vette komolyan a feladatot. Beának be kellett látnia, hogy nem az a baj, hogy szegény ló elfáradt, vagy túl megerőltető dolgot kér tőle – egyszerűen szabotálta a munkát. Ahogy korábban az edzéseken is. Meg kellett értenie végre, hogy amíg nem tudatosítja a lóban, hogy ő a főnök és azt kell csinálni, amit ő mond, addig nem fognak tudni együtt dolgozni. Egy megoldás van: kétségek nélkül el kell indulnia a pályán, és nem arra várni, hogy a ló vajon majd együttműködik-e vele, hanem abban a tudatban vezetni, hogy ezt igenis meg fogják csinálni ők ketten – ha Bea ezt komolyan eldönti magában, akkor igazából nem kérdés, hogy ezt a valójában egyszerű feladatot meg tudják-e oldani. Az első próbálkozás alkalmával ez sajnos önállóan nem sikerült, edzői közbeavatkozás volt

szükséges ahhoz, hogy a ló végül elvégezze a feladatot. Bea pedig úgy ment haza, hogy végképp elkeseredett a lovas jövőjét illetően. Bár nem ez volt a foglalkozás célja, tudható volt, hogy ez is bekövetkezhet. Amiatt kockáztattuk meg mégis ezt a kimenetelt, mert Bea lovak iránti rajongása olyan kezelhető volt, hogy bízhattunk benne: nem fogja feladni. Némi edzői biztatás után valóban újra eljött a lovasiskolába. Az volt az utasítás, hogy a legutóbbi kudarc miatt semmiképp ne érezzen szomorúságot vagy elkeseredettséget: ha nem is tudja teljesen elengedni a negatív

érzéseket, legyen inkább mérges, akár saját magára, akár a lóra, de csinálják már meg azt az egyszerű pályát! Bea pedig kellőképp dacosan indult neki a pályának, és ő volt a

abban a tudatban vezetni, hogy ezt igenis meg fogják csinálni ők ketten

legjobban meglepődve, hogy a ló minden ellenállás nélkül ment vele, és elvégezte az összes feladatot. Ezután végigbeszéltük, hogy mi is történt, mire gondolt a feladat közben Bea. Először valóban mérges volt, aztán pedig az első apró sikerek után egyszerűen biztos volt abban, hogy végig fogják csinálni. A feladat tehát elérte a célját, a lovas megértette, hogy ilyen egyszerű ez az egész – ha a ló azt érzi, hogy lehet lazálni, akkor lazálni fog. Ha viszont azt érzi, hogy a feladatot mindenképp meg kell csinálni, akkor együttműködik. A ló hátán tehát nem szabad azon töprengeni, hogy vajon sikerülni fog-e, amit szeretnének elérni, hanem tudatosan haladni kell a cél felé. Persze nem állítjuk, hogy a lovak gondolatolvasók, viszont borzasztó érzékenyen észlelik a lovas lelkiállapotát annak testbeszédéből, viselkedéséből, mozdulataiból. Ha az ember is megtanul ugyanilyen érzékenyen figyelni rájuk, ugyanakkor pedig asszertív módon cselekedni, akkor igazán nagyszerű párost alkothatnak.

Bea néhány további, földről végzett foglalkozás után természetesen visszakerült a ló hátára, és lovaglása azóta is töretlenül fejlődik. A lovardában a viselkedése is megváltozott: határozottabb, magabiztosabb, jobban megnyílt a többiek felé. Persze megőrizte csendes, szerény önmagát, de láthatóan nem érzi már azt, hogy ő a legügyetlenebb, akivel jobb, ha nem is foglalkoznak. Bár a lovardán kívüli életére kevés a rálátásunk, szeretnénk azt hinni, hogy a lovak mellett szerzett önbizalom és sikerek talán más területeken is hozzásegítik céljai eléréséhez.

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Írásunkban összefoglaltunk néhány gondolatot a lovak jótékony hatásával kapcsolatban, kitekintettünk a lovasterápia területére, meséltünk gyermekek lovagoltatása során tapasztalt élményeinkről és ismertettünk néhány esetet.

Az e területen lefolytatott vizsgálatok száma nem túl magas, a legtöbb vizsgálat mégis azt mutatja, hogy a lovakkal végzett munka pozitívan befolyásolhatja a pszichés fejlődést (Kaiser, Spence, Lavergne és Vanden Bosch, 2004), 2004; Kemp és mtsai, 2014; Kendall és mtsai, 2014) és segíthet az érzelmi problémák kezelésében, különösen serdülők esetén (Frederick és mtsai, 2015). A maga szerény módján ez a tanulmány is ezt a megállapítást igyekszik alátámasztani olyan esetek bemutatásával, melyek tanúsítják, hogy a kamaszkorukkal küzdő középiskolás diákoknak jól tesz, még tanul-

mányaik szempontjából is, ha rendszeresen lovak közelében töltik az idejüket.

Amit nem szabad elfelejteni, hogy mindez nem működhet, ha az érintetteket nem teszik érzékennyé a lovak által közvetített hatásokra. Fontos, hogy az alanyok megtanulják szubjektumként, társként kezelni az állatot, így értelmezni annak reakcióit (Carlsson és mtsai, 2015). Ezeknek az ismereteknek az átadása az oktatók felelőssége; szükség van tehát megfelelő szakemberekre, akik ezt a hozzáállást közvetítik. A ló nem csodaszer, de benne rejlik a lehetőség, hogy olyan értékeket adjon át és építsen be a személyiségbe, amelyek jobba teszik az embert, megkönnyítik az életét. Ez természetesen minden ló-ember viszonyra érvényes, legyen az iskolai vagy szabadidős tevékenység, általános, lovakkal kapcsolatos feladatok elvégzésére irányuló elfoglaltság vagy célzott terápia.

A lovak pszichés hatásainak kutatása további, nagy mintákat magukba foglaló,

hosszú távra kidolgozott vizsgálatokat igényel.

Véleményünk szerint hazánkban ennek nagyon jó terepet biztosíthatnának az iskolai keretek között folytatott lovas foglalkozások. A gyermekekben végbemenő változások

nyomon követhetők lennének, a módszereket egységesíteni lehetne, így az eredményekből megbízható következtetéseket lehetne levonni. Az iskolai lovasoktatás erre elsőrangú terep lenne, de ez a kezdeményezés sajnos elakadt. Ott vannak azonban a lovas szakmákkal foglalkozó iskolák, melyek jó kiindulópontot jelenthetnek, illetve maguk a lovasiskolák, melyeken keresztül a serdülőkorú fiatalok mellett a vizsgálatokba a kisiskolásokat is be lehet vonni. A különböző képességeket, részképességeket mérő vizsgálatok nagyban elősegíthetnék a

fontos, hogy az alanyok megtanulják szubjektumként, társként kezelni az állatot, így értelmezni annak reakcióit

kutatások fejlődését, a lovas tevékenységek hatásainak vizsgálatát, ami pedig hozzájárulhat a végső célhoz, a nevelés hatékonyságának növeléséhez.

Mindenestre, ha a lovasiskolákban dolgozó szakemberek kellő hozzáértéssel

és empátiával foglalkoznak gyerekekkel és lovakkal egyaránt, az biztosan sok örömet adó sikerélmény lesz az összes érintett számára.

IRODALOM

- Benda, W.; McGibbon, N. H. és Grant, K. L. (2003): Improvements in Muscle Symmetry in Children with Cerebral Palsy After Equine-Assisted Therapy (Hippotherapy). *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, **9**. 6. sz. 817–825.
- Bozori Gabriella (2002): *Lovasterápia. Gondolatok és vázlatok a gyógypedagógiai lovaglás és lovastorna témaköréből.* Magyar Lovasterápia Szövetség, Budapest.
- Bozori Gabriella (2008): A lovasterápia ágai. *Gyógypedagógiai Szemle*, **36**. 1. sz. 54–56.
- Carlsson, C., Ranta, D. N. és Traeen, B. (2015): Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harming Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal* **32**. 4. sz. 329–339.
- Cuyper, K., De Ridder, K. és Strandheim, A. (2011): The Effect of Therapeutic Horseback Riding on 5 Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: A pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* **17**. 10. sz. 901–908.
- Csikszentmihályi, M. (1991): *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* Harper Perennial, New York City NY.
- Debus, D.; Gibb, C.; Chandler, C. (2009): Effects of hippotherapy on people with cerebral palsy from the users' perspective: A qualitative study. *Physiotherapy Theory and Practice*, **25**. 3. sz. 174–192.
- Fine, A. H. (2010): *Handbook on Animal-Assisted Therapy: Foundations and Guidelines for Animal-Assisted Interventions.* Academic Press, Cambridge MA.
- Frederick, K. E., Hatz, J. I. és Lanning, B. (2015): Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents. *Community Mental Health Journal* **51**. 7. sz. 809–817.
- Füz Nóra (2011): A lovaglás mint eszköz a személyiségfejlesztésben. *Új Pedagógiai Szemle*, **61**. 1-5. sz. 499–510.
- Hallberg, L. (2008): *Walking the Way of the Horse: Exploring the Power of the Horse-Human Relationship.* iUniverse, Bloomington IN.
- Hartje, Wipke C. (2012): *Lovasterápia. Gyógypedagógiai lovaglás, lovas pszichoterápia.* Mezőgazda, Budapest.
- Haskin, M.R., Erdman, W. J., Bream, J. és Mac Avoy, C. G. (1974): Therapeutic horseback riding for the handicapped. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* **55**. 10. sz. 473–474.
- Hauge, H., Kvaem, I. B., Berget, B., Enders-Slegers, M-J. és Braastad, B. (2014): Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents—an intervention study. *International Journal of Adolescence and Youth* **19**. 1. sz. 1–21.
- Kaiser, L., Spence, L. J., Lavergne, A. G. és Vanden Bosch, K. L. (2004): Can a week of therapeutic riding make a difference? – A pilot study. *Anthrozoös* **17**. 1. sz. 63–72.
- Kemp, K., Signal, T., Botros, H., Taylor, N. és Prentice, K. (2014): Equine Facilitated Therapy with Children and Adolescents Who Have Been Sexually Abused: A Program Evaluation Study. *Journal of Child and Family Studies* **23**. 3. sz. 558–566.
- Kendall, E., Maujean, A., Pepping, C. A. és Wright, J. J. (2014): Hypotheses about the Psychological Benefits of Horses. *Explore* **10**. 2. sz. 81–87.
- Koca, T. T.; Ataseven, H. (2015): What is hippotherapy? The indications and effectiveness of hippotherapy. *Northern Clinics of Istanbul*, **2**. 3. sz. 247–252.

- Mayberry, R. P. (1978): The mystique of the horse is strong medicine: riding as therapeutic recreation. *Rehabilitation Literature* **39**, 6-7. sz. 192–196.
- Pálinkás Judit (2008): A hippoterápia (lovasterápia) módszertanáról és hatásrendszeréről röviden. *Háziorvos Továbbképző Szemle*, **13**, 8. sz. 610–611.
- Pálinkás Judit, Szabó István, Harasztosi Lajos, Vass Szilvia, Soga Ferenc és Csernátonyi Zoltán (2009): Különböző egyensúlyvizsgáló rendszerek összehasonlítása. Előtanulmány a lovasterápia egyensúlyfejlesztő hatásának vizsgálatára. *Biomechanica Hungarica*, **2**, 1. sz. 51–58.
- Puskorics Lívia (2000): A lovasterápia – mint kiegészítő terápiás eljárás – helye a szomatopedagógiában. *Gyógypedagógiai Szemle*, **28**, 2. sz. 109–116.
- Ritter, W. L. (2000): Therapeutic Horseback Riding for the Blind. *Future Reflections*, **19**, 1. sz. Paper f190110.
- Schéder Veronika (2015): Különleges bánásmód lóasszisztált foglalkozásokon. *Különleges Bánásmód* **1**, 1. sz. 79–89.
- Silkwood-Sherer, D. J.; Long, T.; Killian, C. B. és Martin, K. (2012): Hippotherapy—An Intervention to Habilitate Balance Deficits in Children With Movement Disorders: A Clinical Trial. *Physical Therapy*, **92**, 5. sz. 707–717.
- Snider, L.; Korner-Bitensky, N.; Kammann, C.; Warner, S. és Saleh, M. (2007): Horseback Riding as Therapy for Children with Cerebral Palsy: Is There Evidence of Its Effectiveness? *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, **27**, 2. sz. 5–23.
- Steiner Henrietta, Szilágyi Tibor (2003): A hippoterápia hatásai a Down-szindrómás gyermekek mozgáskoordinációjára. *Rehabilitáció*, **13**, 2. sz. 2–9.
- Steiner Henriette (2011): Egy alternatív gyógymód: a lovasterápia. *Országépítő*, **22**, 1. sz. 48–54.
- Tímári Valéria (2009): A lovasterápia alkalmazási lehetőségei a gyógypedagógiában. *Fókusz: pedagógiai, közéleti lap*, **11**, 2. sz. 43–47.
- Veenhoven, R. (2000): Freedom and happiness: A comparative study in forty-four nations in the early 1990s. In Diener, E. és Suh, E. M. (szerk): *Culture and subjective well-being*. MIT Press, Cambridge, MA. 257–288.
- Wilson, Edward O. és Kellert, Stephen R. (2013): *The Biophilia Hypothesis*. Shearwater, Washington D. C.
- Woods, D. (1979): Horseriding: catching on as a therapy for the disabled. *Canadian Medical Association Journal* **121**, 6. sz. 631–650.



Művészképzés a Magyar Táncművészeti Egyetemen
Mészáros Csaba fotója