

SEGÍTŐ TÁRSUNK A LÓ

Lovasterápiát bemutató sorozatunk aktuális részében Semsey Zsófiával, a fiatal, ugyanakkor jól képzett lovas pszichoterapeutával beszélgetek. Zsófi egész életét meghatározta a lovaglás és a lovakkal való kapcsolata, pszichológusként és lovasként is folyamatosan képzí magát, számára alapszükséglet nem csupán kliensei, de lovai és saját fejlődése is. És pont ettől olyan nagyon hiteles...

Mi a története annak, hogy lovas pszichoterapeuta lettél?

Az első kép, amikor lovon ülök valamikor úgy két éves koromra tehető és hat körül lehettem, amikor végképp magával ragadott. Onnantól fogva kisebb-nagyobb megszakításokkal, de valahogy mindig részét képezték a lovak és a lovardái közeg – beleértve az embereket is – az életemnek. Második szerelemként jött a pszichológia, mint segítő hivatás, így kezdetül fogva ott motoszkált a fejemben, hogy érdemes lenne ezt a két vonalat valahogyan ötvözni. Emlékszem határozottan korszakalkotónak tűnt a tervem és tisztán előttem van a kép, amikor először szembesültem azzal, hogy nem csak a nagyvilágban, de az országban is vannak, akik nagyon hasonló indíttatásokból, de ugyanerre a felfedezésre jutottak. Ezután a kezdeti „csalódás” után, már viszonylag egyenesnek látszott az út, így 2010-ben végeztem az MLTSZ lovas pszichoterapeuta képzésén. Jelenleg pedig párhuzamosan végzem a klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológusi valamint a pszichoterapeuta szakképzést.

Milyen kliensekkel dolgozol?

Jelenleg elsősorban gyermekekkel, aminek egyik oka, hogy Nevelési Tanácsadós pszichológusként sokan gyerekekkel keresnek meg, de azt gondolom, hogy serdülők és felnőttek számára is ugyan-



olyan segítséget nyújt a lovas terápia. Leggyakrabban magatartási nehézségekkel küzdő gyermekek szülei keresnek fel, azon belül is szorongással, visszahúzóddással vagy éppen túlzott impulzivitással jönnek. Azonban ugyanúgy kerestek már fel pszichoszomatikus nehézségekkel küzdő, valamint normatív- és egyéb krízisek esetén is. Felnőttek esetében sem más a helyzet, ők leggyakrabban valamilyen elakadás vagy „egyszerű” önismeret érdekében keresnek fel. Ez utóbbi például igen hatékonyan működik csoportos formában is.

Kérlek, mesélj a koterapeutáidról, a lovakról, akik segítik a munkáid!



Jelenleg két lóval dolgozom, a 3R-Biofarmon Kajászón. Kettejük kiválasztásában több szempont játszott szerepet. Elsősorban a lovak mentális és egészségügyi állapota volt a döntő. Meggyőződésem, hogy csak egészséges pszichikumú lovak alkalmasak a segítésre, amelyhez elengedhetetlenek a megfelelő tartási körülmények és szemléletmód. A megbízhatóságon túl, további kiválasztási szempont, a lovak mérete és mozgása volt. Így került a választás Hajnira és Marcira.

Hajni (12 éves, nagy ló) nagyon barátságos, kiegyensúlyozott, kiszámítható és a végtelenségig jóindulatú, ugyanakkor érdeklődő és kíváncsi is egyben. Bizonyos szempontból talán éppen ezért kevés kihívást állít az em-



KAPCSOLAT

LOVASTERÁPIA KÖZPONT



ber elé, azonban valós jelenlét híján azonnal visszajelez.

Marci (19 éves, középmagas póni) bár a jó szándék és a kiegyensúlyozottság nála is alapvető, - mint minden rendes póni - erős akarral és sokszor határozott véleménnyel rendelkezik. Nála kimondottan fontos a közös nyelv és a hatékony megküzdés. A gyerekek határozottan állítják, hogy Marci nagyon sajtós és „jó humorral” rendelkezik.

Nem csupán pszichológus szakember, de lovas ember is vagy. Melyik ágát űzöd a lovaglásnak?

Magánemberként enyhe túlzással, de díjvasnak definiálnám magam, bár egyértelmű számomra, hogy ezt – hasonlóan az élet egyéb területeihez - egy életen át lehet és célszerű is tanulni. Lovasként gyakran azon kapom magamat - miközben reményeim szerint egyre inkább fejlődöm -, hogy mennyi minden van még hátra. Ez egyfelől nagyon inspiráló, másfelől igen nagy alázatot kíván, de számomra többek között ebben is rejlik a szépsége.

Mi a szerepe a lovaknak a saját életedben?

Sajnos vagy nem sajnós, de a lovakkal való együttlétért mindig is meg kellett küzdenem és sokszor még most is nagy „áldozatokat” kíván, de úgy 15 éves koromtól fogva tisztán éreztem az egész megtartó erejét, azóta szeretek rá úgy gondolni, mint ami minden nehézséget –kötöttség, felelősség, idő - megér.

Talán joggal mondható, hogy minden lovasnak megvan a saját története - még ha ezt nem is mindig tudatos -, arról, hogyan segítette meg az életét az a különleges kapcsolat, amely a lovához vagy a lovakhoz fűződik. Nehéz ezt szavakba önteni, de azt hiszem egy jó része annak, amit felelősségről, megküzdésről, hitelességről, jelenlétről és nem utolsósorban saját korlátaimról tudok, nekik köszönhető. Magánemberként természetesen mára a mindennapi kikapcsolódás és sport része is fontos szerepet játszik, mégis az gondolom legnagyobb értéke számomra a kapcsolat állandósága.

Kiknek ajánlanád a lovas pszichoterápiát?

Minden olyan esetben ahol a belső erőforrások - én hatékonyság, önbizalom, megküzdés, kitartás - megkeresése és/vagy erősítése áll a fókuszban épp úgy, mint amikor figyelem összpontosítása, vagy kapcsolódási nehézség helyreállítása a cél. Rendkívül hatékonyan érzem olyan esetekben is, ahol más módszerekben éppen a gyermek nehézsége miatt elakadtak. A hozzám járó gyermekek szülei zömmel azért is keresnek fel, mert gyermekeik más terápiás formában kevésbé elérhetőek, nehezen vagy nagyon sajátos módon tudnak csak kapcsolódni a külvilághoz. Ilyenkor képeznek a lovak egyfajta átmenetet és kapcsolatot gyerek és külvilág között, melynek élménye később átvihető.

Bátran ajánlanám ugyanakkor minden olyan esetben, amikor valaki önmagáról - beleértve saját működési módunkat is - szeretne olyan autentikus tükörcépet kapni, amelyre más körülmények között nincs lehetősége. A legizgalmasabb folyamatnak azt tartom, amikor lovak segítségével lehetőségünk nyílik saját elakadásaink, „vakfoltjaink” észrevételére.

Van-e olyan történeted, amelyre különösen szívesen emlékezel?

Sok kedves történet fűződik a lovakhoz, saját, tréning és terápiás térben is egyaránt. Vannak



olyanok is persze, amelyek nem feltétlenül vidámak. Nem szívesen ragadnék ki egy történetet, inkább egy-egy részlet, kép jut eszembe. Saját élményből van persze a legtöbb, kezdve a fiatalkori, néha talán kicsit felelőtlen több órás lovas túráktól, a nem ritkán vicces régi eséseken át, a négyszögben lévő kihívásokig vagy éppen egy-egy vérpezsdítő tereplovaslásig a „saját” lovaddal, kutyáddal, barátokkal. Önismereti (tréning) helyzetből, egyik nagyon kedves emlékem, amikor két nagyon magabiztos résztvevő, óriási „kiabálással”, csattogással próbált rávenni egy lovat, hogy A pontból B pontba eljussanak, anélkül, hogy hozzá érjenek, ami végtére is nagy nehezen sikerült. Később ugyanahhoz a lóhoz odament a két „leg halkabb” csoporttag és hang nélkül átsétáltak. Akkor vált szlogenné, hogy „kérni hang nélkül is lehet”, jó volt megtapasztalni, hogy a magabiztosság itt sem hangerő kérdése, sőt.. Terápiás helyzetben egy fiatal lány, akinek nagyon sok konfliktusa van és emiatt gyakran lép fel agresszíven azt mondta, őt az tölti el a legnagyobb biztonsággal, hogy a lónál tudja egyedül mit várnak el kölcsönösen egymástól. Azt hiszem többek között az ilyen tükörök, ráismerések, önmegtapasztalások azok az élmények, amelyeket átültetve, a terápiás téren kívüli világban is segítenek.

Sok sikert kívánunk a munkádhoz!

Kardos Edina