

Suhai Gábor

Lovas tudat – lovas állapot

A PATKÓSZÖG című filmhez készült beszélgetés leírt változata.
Szerkesztő-rendező Herzka Ferenc, operatőr-vágó Szabó László



Fotó: Szabó László

Többszörösen emlegetett alanya voltál Dobozy László filmjéhez, könyvéhez készülő interjúnak, amit Pócsik Gábor nyíregyházi lovardatulajdonossal vettem fel. Sokszor említette a nevedet, hogy egy – a ló és az ember kapcsolatáról szóló – pszichológiai kutatás „atyja” vagy. Hogyan kerültél kapcsolatba, és milyen programokban dolgozol lovakkal?

Hogy Pócsik Gábor emlegethetett engem, azt is Dobozy Laci bácsinak köszönhetjük. A TF-en általa alapított lovaskultúra-oktató képzésen pszichológiát tanítottam. Gábor hallgatóm volt.

A lovakkal kamasz koromban kerültem kapcsolatba teljesen banális módon: tizennégy-tizenöt éves koromban szerelmes voltam egy lányba, aki lovagolt, ezért muszáj volt elkezdeni nekem is lovagolni. Már itt érezhetjük a módosult tudatállapot és a lovaglás közötti kapcsolatot. A szerelem múltával a lovaglás is

abbamaradt volna, ha nem jött volna szembe – ezt követően tizenkét-tizenhárom évig folyamatosan – a lehető legváratlanabb helyzetekben. Tizennyolc és huszonhárom éves korom között az összes nyarat azzal töltöttem, hogy Európában csavarogtam autóstoppal. Egyszer Svédországban a semmi közepén kitétek, hogy na, eddig elhoztunk... Ott helyben felültem a kerítésre és rágyújtottam egy cigarettára. Cigizgettem és vártam, hogy járjon arra valaki, aki majd továbbvisz. Egyszer csak megszólalt mögöttem egy hang, hogy „helló, nincs kedved kipróbálni a lovamat”? Hátranéztem, egy lovarda kerítésén ültem és egy éppen ott lovagoló lány megszólított...

Mesebeli történet...

Valóban, nagyon érdekes! Részben a Bányai Éva által vezetett kísérleti pszichológia tanszéknek, és részben a gyerekeimnek köszönhetem – ha nem is főállásban –, de életem nagyon fontos elemeként újra visszatért a ló. Persze, ennek is története van. PhD-s diákként éppen statisztika órán ültem, amikor a mellettem ülő diáktársam mondta: figyelj, nincs kedved hétvégén kihozni a gyerekeidet lovagolni? Nekem van egy lovam. Így kezdődött, ekkor talán harminc éves voltam. Elkezdtem kijárni a gyerekekkel. Éppen akadt egy ló, amelyiknek a gazdája várandós volt, és nagyon örült, hogy van valaki, aki rendszeresen és szívesen lovagolja a lovát. Egyre beljebb és beljebb sodródtam a történetbe. Végül abban a furcsa helyzetben találtam magam, hogy van egy arab telivérem, aki tulajdonjogilag nem az enyém, de „főállásban” én tartom, én gondozom, én lovagolom, ennek minden nyugéval, felelősségével együtt. Egyhetes nyári lovas túra után született meg az elhatározás; nekem ebben sokkal profibbnak kell lennem, mint amennyire egy autodidakta profivá tud lenni. Beiratoztam egy lovas-túra-vezető képzésre a Nemzeti Lovardába. A tanfolyam vége felé történt – egy tereplovaglásból hazafele autózva, – hogy rájöttem miért is lovagolok. Egészen addig azt gondoltam, hogy azért lovagolok, mert lovagolni klassz dolog, remek szabadidős tevékenység. Az ember már áprilisban olyan barna, mint amikor júliusban hazajön a görög szigetéről, hogy ez egy fantasztikusan jó családi időtöltés, amikor

együtt megyünk ki a gyerekeimmel a lovardába, hogy ez fizikailag remek kondíciót ad, hogy szellemileg kikapcsol! A természet lágy ölén, mint egy kun vagy szittya vitéz száguldozhatok, de megélhetem azt is, hogy én vagyok a Marlboro cowboy. Rájöttem, hogy – miközben minderről is szól – valójában nem ez a lovaglás! Leginkább arról szól, hogy rengeteget tanulok saját magamról, miközben a lovammal foglalatosskodom. A lovaglás önismereti terápia! Olyan önismereti terápia, ami azonos értékű számomra, mint a kétszázötven órás pszichodráma tanfolyam, vagy a hipnózis egyéni önismereti folyamat. Rájöttem, hogy nekem muszáj valamit kezdeni azzal, hogy összekapcsoljam a pszichológiát – amit hivatásszerűen főállásban művelek – a hobbiként űzött lovas foglalatossággal. Fogalmam sem volt, hogyan lehet ezt megtenni, mit lehet ezzel kezdeni? De csodák csodája, pár nappal később hírért hallottam, hogy a Magyar Lovasterápia Szövetség kísérleti jelleggel – maga sem tudván, hogy mi ez, hogyan kell csinálni – lovas pszichoterapeuta képzést indít. Azonnal jelentkeztem, belekezdtem, elvégeztem. A következő fontos állomás az volt, amikor 2005 januárjában – volt egyetemi hallgatóimat összehívva – csináltunk egy kétnapos csoportot, aminek az volt a célja, hogy megnézzük, működik-e valami abból a gyakorlatban, amit én lovas tréning címszó alatt addig megálmodtam és próbálgattam. Fantasztikus élmény volt, igazi hőskori történet! Vonattal érkeztek, egy kölcsön Tra-

banttal szállítottuk ki őket a Hévíz melletti lovardába, Karmacsra. Kegyetlen hideg volt. Mindenki kilenc pulóverben, sálban, sapkában, kesztyűben, óránként forró teás szünetet tartva próbálta kibírni. Este egy kölcsönként nyaralóban aludtunk, a szomszédától lop-tuk a fát, hogy be tudjunk fűteni. Kevés volt a tányér, nagy fazékból közösen ettük a gulyáslevest... Hihetetlen volt! Évekkel később ebből a nyolc – tíz fős maroknyi csoportból hárman is elmesélték, hogyha nem is lovas irányba, de többek között ennek az együtt-létnek a hatására indultak el a szakmában a tréning-tartás, szervezetfejlesztés irányába. Valahogyan így kezdődött 2005-ben a lovas tréning, amit én nagyon határozottan elkülöníték a lovas terápiától vagy lovas pszichoterápiától. A lovas pszichoterápiában a lovat mediátorként használjuk, olyan pszichés problémák, elakadások fel- vagy átdolgozására, esetleg gyógyítására, amelyeket gyakran akár más pszichoterápiás eszközökkel is kezelhetnénk. Valamiért mégis azt gondoljuk – mi lovas pszichoterapeuták –, hogy a ló sok esetben hatékonyabb terápiás eszköz, ha úgy tetszik mediátor. Mégpedig azért, mert egyéni pszichoterápiás helyzetben soha nem dolgozunk háromszögben. Van a terapeuta és van a kliens. Minden, ami a terápiában kettejük között történik, amit a kliens kivetít, projektál, az indulat-átvételes helyzetben történik, és benne marad ebben a térben. A terapeuta vagy jól kezeli ezt, vagy nem. A kliens vagy alkalmas „felületnek” találja a terapeutát, hogy a tudattalan ér-





hatnám, hogy melyek azok a tulajdonságok, amelyek mögött nagyon erőteljes emberi érzelmek húzódnak meg, és amelyeket tudattalanul delegálunk a lónak. Erről szól a lovas pszichoterápia, ami a tevékenységem egyik ága. Gyakorlatilag ezeket az elemeket használjuk föl, használjuk ki lovas pszichoterápiás helyzetben. Mindezekkel együtt is úgy vélem, hogy a lovas pszichoterápia optimális esetben nem önálló pszichoterápiás műfaj vagy módszer. A leghatékonyabb kiegészítő terápiás módszerként alkalmazni. Mérő László

zeshalmazát rávetítse, vagy a terapeuta nem megy át ezen a szűrőn, és akkor sok minden meg sem történik. A lovas pszichoterápiás helyzetben háromszögben dolgozunk. Jelen van a ló, aki csak látszólag egy négylábú, páratlanujjú patás emlősszerű. Valójában ebben a szituációban viselkedéses tükör, hiszen azonnal reagál a páciens minden mozdulatára, minden átsuhanó, gyakran végig sem gondolt, nem is tudatosult, de a viselkedésében megjelenő érzésre. De legalább ennyire projekciós felület is. Hófehér vetítővászon, amire bármilyen érzést rá lehet tolni, még azokat is, amelyeket a terapeuta nem. Mert a terapeuta kétlábú emlős, embernek hívják és az emberrel kapcsolatban, az emberek felé sok szociális gátlás, szociális fék már a kora gyermekkorban beépült. Tehát nem engedek meg magamnak minden érzést, viselkedési formát a terapeuta felé. A ló felé ezt meg tudom tenni. Tehát vetítővászonnak is tekinthetem a lovat, de ez még mindig nem a teljes lista. A ló olyan élőlény ebben a helyzetben, amihez nagyon egyértelműen lehet kötődni. Alkalmas arra, hogy kötődési, kapcsolódási zavarok esetén egészen egyszerűen arra használjuk a ló és a páciens között kialakuló kapcsolatot, hogy kvázi kísérletezzünk azzal, hogy hogyan tudjuk módosítani azt, ami a páciens személyes életében, az emberek világában nem működik jól. Ez még mindig kevés, merthogy a ló egyúttal – amellet, hogy kötődés tárgya, vetítővászon, viselkedéses tükör – még archaikus is a szó legklasszikusabb jungi (C. G. Jung, 1875–1961) értelmében. Olyan kollektív ösképp, amire fantasztikus tulajdonságokat ruházunk, pusztán a kultúránkból fakadóan. Hősiesség, nemeség, kitartás, bátorság, szabadság és hosszan sorol-

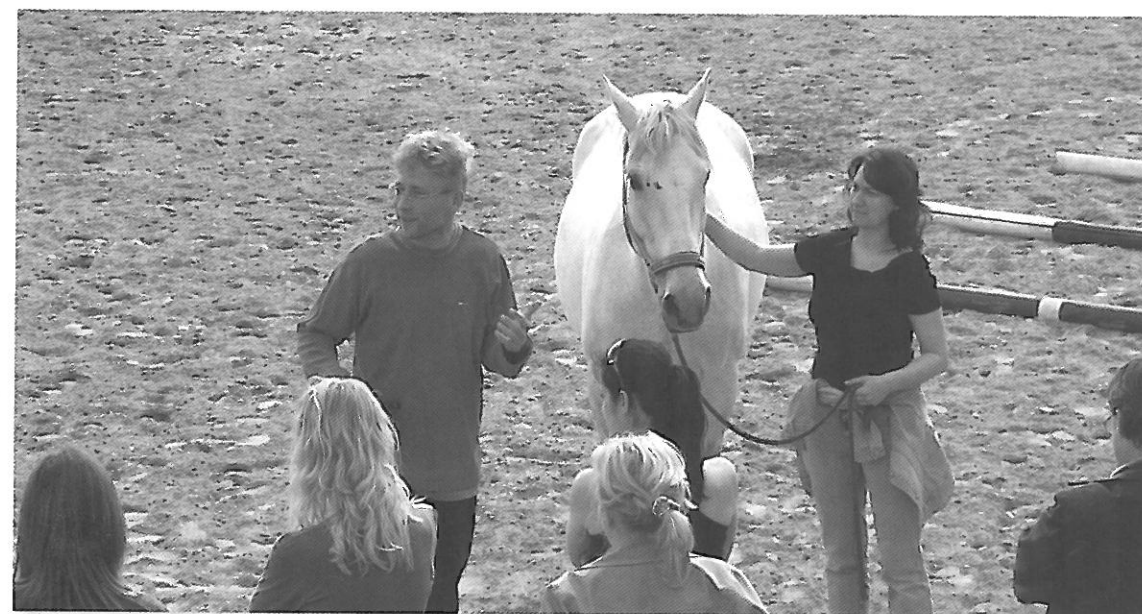
kollegám és mesterem szokta mondani, hogy akinek kalapácsa van, az mindent szögnek néz. A jó pszichoterapeuta szerszámosládájából dolgozik. A szöget kalapáccsal üti, de a facsavarának nem megy neki kalapáccsal, hanem a ládájából előkeresi a megfelelő eszközt, a csavarhúzót. A pszichoterápia is így működik! Ebben a szerszámosládában a ló fantasztikusan jól használható eszköz. Ha egy valódi szerszámosládához hasonlítanám, akkor én bátran felruháznám a kombinált fogó metaforával. De tudjuk, hogy egy egyszerű könyvespolcot sem lehet összerakni pusztán kombinált fogó segítségével. A másik vonal, amiben dolgozom az a lovas tréning, a lovas coaching, ahol lovak segítségével elsősorban vezetői képességeket fejlesztünk. A megbízásunk arról szól, hogy egy vezetői csoport vagy egy konkrét vezető, cégen belüli, szervezeti működését tegyük hatékonyabbá. Azért, mert nem megfelelően kommunikál, azért, mert képtelen elfogadni a visszajelzéseket, és így tovább. Nagyon sokféle tréning, sokfajta coaching módszertan létezik. A jó tréner, a jó coach, a jó szervezetfejlesztő – maradva az előző példánál – szerszámosládájából dolgozik, és az adott feladatnak, szervezetnek, problematikának megfelelően választja ki azokat az eszközöket, amelyekkel hatékonyan tud beavatkozni. Tapasztalataink szerint a ló a szervezet- és vezetésfejlesztésben is kombinált fogóként működik, részben az eddig elmondottakból következően, részben pedig három fontos tényező miatt. Az első, hogy a jelen vezetői nem ismerik a lovat. Nyolcvan-száz évvel ezelőtt mindenki ismerte a lovat és mindenkinek – még a városi embernek is – közvetlen személyes kapcsó-

lódása volt hozzá, hiszen a városokban fiákeres és omnibuszok jártak autók és autóbuszok helyett. Tehát a találkozás a lóval újszerű helyzet a vezetők számára. Bizonyos értelemben ugyanúgy újszerű, mint egy sor szervezeti szituáció, üzleti helyzet, megoldandó válságprobléma. A másik nagyon fontos dolog, hogy a ló tisztán, egyértelműen – korra, nemre, beosztásra, fizetési sávra, szervezeten belül elfoglalt hierarchikus pozícióra való tekintet nélkül – azonnali direkt visszajelzést ad arra, amit csinálunk. Márpedig a vezetők mennél magasabban vannak a szervezeti ranglétrán, annál kevesebb direkt, egyértelmű, őszinte visszajelzést kapnak. Annál inkább átpolitizált és érdekorientált minden visszajelzés, ami eljut hozzájuk. Márpedig a reális, valós, jól működő énképünket – amire az önismeretünket alapozhatjuk – a másoktól kapott visszajelzésekből építhetjük fel. Ha torzak a visszajelzések, torz lesz az énképem. Nem reális önismeret mellett pedig sokkal nehezebben fogom tudni kezelni az emberi kapcsolataimat. Márpedig a vezetői munka hetven-nyolcvan százalékban az emberi kapcsolatokon, az úgynevezett people managementen múlik. A harmadik fontos dolog, hogy izgalmas bája, vonzereje van a lónak, a lovaglás nem hétköznapi, hanem különleges tevékenység. A „túltréning”, rengeteg időt irodákban és tréningtermekben töltő vezetőknek kifejezetten vonzó, hogy egy kicsit kimozdulhatnak, és valami olyasmit próbálhatnak ki – fejlesztő jelleggel –, amivel kapcsolatban semmilyen tapasztalatuk nincsen, viszont kicsit elitista, arisztokratikus felütése van. Az én személyes történetem – tehát visszakapcsolva oda, ahonnan elindultunk – ezzel a lovas pszichoterapeuta képzéssel folytatódott. Párhuzamosan elkezdtük a lovas tréningjeinket, és lét-

rehoztam EQ Skill néven egy céget. Alapvetően vezetőfejlesztéssel foglalkozunk, és a kombinált fogónk a ló, a lovas módszertan, amivel kapcsolatban egy-két év alatt rá kellett jönnöm, hogy nem én találtam fel. A világban sokan dolgoznak ezzel a módszerrel. Többek között Gerhard Krebs Németországban, aki nemcsak tizenöt éve használja, hanem lassan tíz éve képzis is a lovas tréningeket és coachokat. 2008-ban egy képzésén részt is vettem. Más szemlélettel, más háttérrel és más megközelítésben dolgozik, hála Istennek! Az általa vezetett képzés jóvoltából tovább bővült a lovas eszköztárunk és knowhow, amivel a mai napig dolgozunk, és amit mind a mai napig fejlesztünk is.

Hogy jöttél szóba a lovaskultúra oktató szak szervezésekor? Dobozy László kért fel?

Laci bácsi kért fel egy kettős ajánlás mentén. Amikor elkezdődött a képzés és felmerült, hogy jó volna pszichológiát is oktatni, akkor Laci bácsi kereste, hogy ki lehetne az a pszichológus, aki lovazik is. Dolgozott a TF-en akkortájt egy pszichológus kolleganő, Majoros Kinga, aki hallgatója volt az éppen még zajló lovas pszichoterapeuta képzésnek. Őt kérte fel Laci bácsi, Kinga pedig szólt nekem, hogy csináljuk együtt. A másik ajánlás Lénárt Ágotától érkezett, aki hosszú évek óta nagyon komoly pszichológusi munkát végez a TF-en. Tagja annak a hipnózis egyesületnek, aminek én akkoriban titkára is voltam, és tagja annak a hipnózis szakközösségnek, amibe én is belenőttem az ELTE-n. Így keveredtem a lovaskultúra oktatók képzettségébe. Kingával az első két évfolyamot oktattuk 2005-től, azóta nem tudom, hogy mi van. (A tárgy oktatását 2009-től megszüntették. Szerk.)





Mi történik az emberrel, ha felül a lóra? Azokról az emberekről van szó, akik nem sportszerűen lovagolnak, hanem először találkoznak a lóval. Említetted, hogy a ló kiment a divatból. A lóval kapcsolatos viselkedési, visszaismertedési folyamatban nincs valami tudat alatti vágy, hogy az ember saját magáról – a ló segítségével – többet tudjon meg?

De van, hogyne lenne! Életünk jelentős részét azzal töltjük, hogy öngyógyítunk. Azt is lehet mondani, hogy egyszerűen csak szeretjük jól érezni magunkat a bőrünkben, de a világ – már csak Darwin után szabadon is – meglehetősen kemény és kegyetlen. Sok minden történik velünk, ami megakadályozza vagy gátolja, hogy jól érezzük magunkat. Éppen ezért rengeteg energiát fektetünk a gátló hatások, negatív következmények enyhítésére. Nagyon fontosnak tartom, hogy mi pszichológusok is észrevegyük, hogy milyen fantasztikus öngyógyító potenciállal rendelkezik minden ember, gyakran tudattalanul működve mindezt. Olvastam egy felmérést, miszerint a barlangászok között sokkal többen vannak, akik császármetézzel születtek. Van valaki, akiről azt gondoljuk, hogy azért kezd el barlangászni, mert keresi az izgalmakat és a kalandokat. Mehetne siklóernyőzni vagy éppen sziklát mászni, de valamiért a barlangba megy. Amikor összehasonlítjuk a barlangászok, a sik-

lóernyősök és a sziklamászók szenzoros élménykeresését – mennyi extrém ingerre van szükségem ahhoz, hogy jól érezzem magam a bőrömben – nem találunk különbséget. Amikor vizsgáljuk, hogy hogyan születtek, azt találjuk, hogy a barlangászok között többen vannak, akiket egy mozdulattal kivettek az anyjuk méhéből, és nem tudták az élet „előszobáján” végigutolni, végigérőklödni magukat. Márpedig nagyon fontos, hogy megszenvedjük a saját megszületésünket. Számtalan kutatási eredmény, vizsgálat igazolja, hogy sokkal jobbak a megküzdési készségei azoknak, akik hüvelyi úton jönnek a világra, mint akik könnyen megússzák és császármetéssel születnek meg. Tehát van néhány ember, aki a fejébe veszi – maga sem tudja miért –, hogy őt vonzza, érdekli a barlang. Hobbiszinten vagy hivatásosként, hétvégeken, vagy naponta, kitermeli magának azt az élményt, ami húsznegyven évvel azelőtt a világrajövetele félórájában kimaradt az életéből. Azt, hogy a magam erejéből jussak át valami nagyon szűk helyen és érkezek meg az egyik létállapotból egy minőségileg más létállapotba. Erről szól a barlangászás. Visszatérve arra a kérdésre, hogy az átlagember számára – akinek egy sor baja, traumája, problémája van – mit adhat a ló és mit adhat a lovaglás? Ebben a mentálhigiénésen nem művelt, nem gondozott, nem ápolt országban jobbra senki nem hívja fel a figyelmet arra – mint ahogy

ezt a klasszikus medicina, az egészségügy sem teszi meg még a fizikális bajok esetén sem –, hogy felelős öngondozója vagyok saját magamnak, saját testemnek-lelkemnek. Mindez nincs benne a kultúránkban. Ezzel együtt szeretjük magunkat jól érezni a bőrünkben, szeretünk tenni ezért még akkor is, ha nem tudjuk, hogy ezért teszünk. Itt jön be a képbe a ló. Nagy, szőrös, meleg jószág, amelyik ha akarom elringat, ha akarom fantasztikus kalandokra ad lehetőséget, és amelyikhez nagyon tisztán, egyértelműen és őszintén lehet kapcsolódni. A magyar lovasélet, és ezen belül a hobbilovas-oktatás legnagyobb rákfeneje, hogy nem látja ezt a kapcsolódást. Bárhova elmehet az ember lovagolni. A lovardák kilencven százalékában – mire kifizetem a futószáras óra vagy az osztálylovaglás díját – felnyergelve odahozzák nekem a lovat, amire csak fel kell kapaszkodnom, és amikor lelovagoltam azt, amit kifizettem leszálllok és elviszik a lovat. Nincs kapcsolatom vele. Nem megyek oda hozzá, nem én tisztogatom, nem én készítem elő arra a munkára, amire használni szeretném, nem én számozom fel, és ugyanezt visszafele sem teszem meg a végén. Éppen ezért ha valami apró dolgot meg kellene változtatni a magyar lovasiskolák életében, akkor pontosan ez lenne az. Vonjuk be a vendéget – még akkor is, ha csak vendég – a lóval való találkozásba, a ló előkészítésébe, és csak utána ültesük lóra. Legyen meg az utójáték, a leszerszámozás, az áttörölgetés, a lábkihűtés, az elbúcsúzás répával, kockacukorral vagy golyórággal... Álljon a karám mellett a vendég és kövesse a tekintetével még egy kicsit a lovat, amelyik bemegy és boldogan hemperget egyet. Nem azért boldog, mert végre leszálltak a hátáról, hanem azért boldog, mert teheti tovább a dolgát. Ez az egyik dolog, amit a magyar lovasélet elront, hogy megfosztja ettől a lehetőségtől a vendéget és a lovat...

Az oktatási rendszer, az általános- és középiskola megtanítja a kerékpárt, a motorkerékpárt, az autót, a vonatot, a repülőt, a hajót, az űrrakétát. Tehát mindenről többet tudunk, mint saját magunkról. A lovasterápia ügye miért idegen a lovassportnak, miért idegen a lovassport az átlagembernek?

A fogyasztói módon berendezett társadalom nem szolgálja a lélektani szükségleteinket. Arra tanít meg, hogy vegyünk, vásároljunk, fogyasszunk, és hogy nagyon könnyen, nagyon gyorsan, megfelelő árat fizetve hozzájussunk mindazokhoz a szükségletkielégítőkhöz, amelyekről azt gondoljuk, hogy fontosak. A felvilágosodás óta így működik az egészségügy is. Egyre inkább szekularizálja a testemet az orvostu-

domány. Descartes kifejezetten nagyot hibázott, amikor ránk hagyott egy ilyen világképet, és mi ezt mind a mai napig komolyan vesszük. Egyre inkább az az alapképlet, hogy az én testem ugyanolyan gép, mint a robogóm vagy a kerékpárom. Amikor valahol elromlik, valamilyen diszfunkciót mutat, akkor elmegyek a műhelybe, amit kórháznak hívnak. Ott felkérek egy szakértőt, az orvost – megmutatván a TB-kártyámat, ami igazolja, hogy jogosult vagyok az ő szakértői szolgáltatását igénybe venni –, hogy javítson meg engem. Emberünket hat plusz n éven át képezték arra, hogy itt van egy gép – ezt tanulja az orvostanhallgató első-másodévesen anatómiából – itt van egy masina, ez úgy tűnt, mint egy nagyszerű élőlény, a teremtés koronája egészen addig, amíg mozgott. Jött ment ebben a bőrzsákban, amibe be van csomagolva. De most szeptember elsején, kedves elsőéves medikus, kinyitjuk neked ezt a bőrzsákot és két évet kapsz rá, hogy tanulmányozd ezt a szerkentyűt. Minden zegét-zugát, minden apró csavarját, huzalját meg kell ismerned. Az lesz a hivatásod, hogy amikor reccsve-ropogva, nyöszörögve még élő formában bejön ez a bőrzsák, akkor tedd fel az asztalra, nyisd ki, és mint az autószerelő az autót, javítsd meg. Ha nem szikével, akkor lézerrel, vagy tegyél bele gyógyszernek nevezett vegyületeket, hogy megjavuljon. Mi átlagpolgárok, azt gondoljuk, hogy ez így rendjén van. Reggel felkelek, bekapcsolom a rádiót, tévét és meghallgatom, hogy milyen lesz az időjárás. A szakértő meteorológus majd megmondja. Ennek megfelelően kezdek el öltözködni. Eszembe sem jut kinyitni az ablakot, derékig kihajolni, venni egy nagy levegőt, felnézni az égre és vállalni a rizikóját, hogy félretippelek, ma nem viszek magammal esernyőt vagy potyára cipőlelem magammal. Ez történik akkor is, amikor a lovardás szolgálat nekünk. Beáll ebbe a szolgáltatói, szakértői sorba és azt gondolja azért jöttem, hogy a pénzemért könnyen, gyorsan technikát kapjak. Alám tegyen egy lovat, jobbra húzod, balról rúgod – jobbra megy, két oldalról rángatod a száját – előbb-utóbb megáll, egyszerű képletek mentén megtanít engem lovagolni. Kimarad a történetből a kapcsolat, kimarad az, hogy a lovaglás voltaképpen egyfajta visszatalálás. Visszatalálás ahhoz, amire Rousseau is kísérletet tett, visszatalálás a természethez, visszatalálás régi önmagunkhoz. Megélése önnön kentaurságunknak, bár lovaglónadrág, csizma van rajtam, és GPS-el tájékozodom... Amikor a lovardás azt mondja, hogy technikát tanítok neked, akkor pusztán kiszolgálja az én fogyasztói igényeimet, amely igények nem szolgálják az én valódi érdekeimet. Ha a lovardás azt mondaná: figyelj, választhatsz – ez már önmagában hatalmas lépés lenne – nálunk kétféleképpen lehet lovagolni.



A tízórás osztályba ide lehet jönni kilenc ötvenötör. Fel lehet ülni egy előkészített lóra, és el lehet menni tizenegy óra ötkor úgy, hogy a lovászok majd ellátják a lovat és elrendezik a többi. Ennek ugyanannyi az ára, mint ha itt vagy már kilenckor, segítesz előkészíteni a lovat, és majd elmész fél tizenkettőkor, amikor részt vettél az ápolásban és bekísérted a lovat a karámba, vagy az istállóba. Ha így csináljuk, akkor itt nemcsak lovagolni tanulsz meg, hanem pár alkalom után majd te készíted elő magadnak a lovat, és majd te utójátékozol a lóval. Válassz! Az emberek választanak. Ha így lenne, akkor nagyon sokan spontán sodródának át az első táborból a másodikba. Csak azért, mert megélnék, hogy egyet fizettek, de kettőt kaptak: lovaglást, de valami mást is.

De tudják, hogy a második esetben kettőt kaptak?

Majd érezni kezdik! Ha lovardás vagyok, és üzleti szemmel próbálom végiggondolni a dolgot, akkor igen. Akkor járok jól, akkor rentábilis, profitábilis a lovardám, ha kevés lovat sokat használok, és a sokat használt kevés lovam sok lovat forgatok meg. Ez egy tökéletesen tiszta alapképlet. Ráadásul kevés lónak kevesebbet kell enni és ritkábban kell hozzá állatorvost hívni. Jelentősen tudom csökkenteni a költségeket. Van azonban egy határ. Ha az összes lovamnak kiáll a bordája, akkor kevésbé szívesen jönnek majd a lovardámba, mert látják, hogy itt milyen

sóványak a lovak, nem szépek, nem csillog a szőrük. Tehát mégiscsak adok nekik eleget enni, akárhogy is költséget akarok megtakarítani. Hogyha agyon töri a nyereg a lovat és nem tudom lovas alá tenni, mégiscsak érdemes vigyáznom a hátára. Hogyha túl sokat megy, lesántul, féloldalas lesz, megint csak nem tudom lovas alá tenni. Nem azért, mert sajnálom a lovat, mert húzza a lábát, hanem azért, mert le fogja hányni magáról a lovat, mert fáj neki. Tehát minden lovardás végiggondolja, hogyan bánik a lóval, hogyan használja, hogyan eteti, és kialakítja a saját koncepcióját, hogy mi mennyire éri meg neki. Vendégoldalról ugyanez az alapelv igaz. Könnyen el tudom képzelni, bár valószínűleg soha senki nem vizsgálta: lehet, hogy sok vendéget forgatok meg, ha technikaként adom el a lovaglást, de hogyha felkínálok kapcsolatként is – bevonom a vendéget az előkészítésbe és az utójátékba – akkor a vendégek bekötődnek a lóhoz, bekötődnek a lovardához a lovon keresztül. Nem csupán néhány alkalommal jönnek és nem mindegy nekik, hogy hol ülnek lóra, hanem elkezdnek hozzám, hozzánk járni. Rendszeresen sok időt töltenek ott, jól érzik magukat, hozzák magukkal a barátaikat, családjukat stb. Talán nem is rossz ez az üzleti modell innen megközelítve, ugye? De akkor még nem beszélünk arról, hogy hogyan zajlik maga a lovasoktatás. Általában úgy, hogy néhány futószáras óra után kiküldenek osztályba. Ezt megtehetik veszélytelenül, hiszen az iskoláló legjellegzetesebb tulajdon-

sága az, hogyha másodikként, harmadikként, akárhánnyadikként megy, akkor pontosan azt csinálja, amit az előtte menő. Tudjuk azt is, hogy az elől menő is kilencven százalékban azt csinálja, amit az edző vagy lovasoktató középről kiabál. Tudjuk azt, hogy szten-derd figurákkal dolgoznak. Tehát pontosan tudják a lovak, hogy mikor jön el majd a vágtaszakasz, mikor kell átlót váltani, és így tovább. Magyarul – és érdekes erről megkérdezni hobbilovasokat – a lovasoknak minimális kontrolja van a helyzet felett, és ezt a kontrolt minimálisnak is élik meg. Azaz nagyon gyakran bosszankodnak a lovasok: „de hát ez magától csinálja, nem is én irányítom.” „Nem baj, de nem is tudsz még annyira lovagolni, milyen jó neked, hogy ilyen lovat tudok alád adni.” És miről szól nyolcvan százalé-
 kében a lovaglásoktatás? Arról szól, hogy megtanítunk neked egy technikát, amit viszonylag veszélytelenül tudsz alkalmazni, azaz nem potyogsz le a lóról. Szó sincsen arról, hogy valóban biztonságban érezd magad, hogy valóban összenőhess azzal a lóval. Nagyon kevés helyen van, hogy szőrén vagy voltisz hevederrel rögzített izzasztóval, vagy ne adj isten, egy birkabőrrel a ló hátán kezdenék a lovasoktatást. Általában már az első futószáras oktatás alkalmával elkezdődik a könnyű-ügetés oktatása, értelemeszerűen nyereggel. Szó sincsen arról, hogy egyszerűen csak ülj a ló hátán és figyelj magadra, figyelj arra, hogy hogyan mozog. Az első néhány órában – ha az oktató valóban fontosnak tartja a kapcsolatot a lóval – egyszerűen csak hagyni kell, hogy az emberünk megtalálja a saját helyét a ló hátán. Megérezze, hogy ez az ötszáz kilós jószág hogyan mozog alatta. Hogy tegye, amit egyébként a fogyasztói társadalomban fogyasztóként nagyon ritkán tesz meg, hogy a saját súlypontját hozzáigazítsa a ló mozgásának súlypont-jához. Az én megítélésem szerint a lovaglás valójában arról szól, hogy mi ketten egy közös dolgot csinálunk. Egy olyan közös dolgot, amiben a fizikai működésnek, a távolság, az akadály leküzdésének a beszállítója a ló, a koncepciót pedig én gondolom ki. Ezt használjuk a vezetőfejlesztésben is. A ló és a lovas viszonya pontosan olyan, mint a beosztottak tömegének a viszonya a vezetőhöz. Lehet egy lovat sarkantyúval megkényszerítve, ostorral ütve-vágva, csikket a füle tövében elnyomva, pofozva rákényszeríteni arra, hogy menjen. Lehet így egy méter negyveneket ugrani a lóval, de nem szívesen teszi. Nem az a teljesítmény jön ki belőle, ami egyébként kijönne. Most nem az élményről, hanem a teljesítményről beszélünk. És van egy nagyon fontos dolog: ettől kezdve a ló időzített bombává válik. Számtalanszor látjuk lovardákban a meggyötört, agyonhasznált lovakat, akik utalják az embert. Amikor az ártatlan Pistike felül a hátára, akkor

a ló emberként tekint rá, nem Pistikeként. Nincs is kapcsolatuk, nem is tudna máshogy tekinteni rá. Az első adandó alkalommal bosszút áll mindazért, amit az előző lovasok elkövettek rajta, és minden oka megvan rá. Miről beszélünk? Arról, hogy a valódi lovaglás eggyé válás a lóval. Én szállítom a koncepciót és együttműködésre kérem fel az ötszáz kilós izomtömeget annak érdekében, hogy használja az erejét, kitartását, ügyességét, gyorsaságát, mert nekem nincsenek ilyen tulajdonságaim. Elkezdtük az eggyé válást. Közös súlypontunk van, amiben jól érezzük magunkat. Én eddig sem kényszerítettem a lovat semmire, ő sem kényszerített engem semmire, és mégis együtt vagyunk. Olyan, mint a legszebb párkapcsolat, amiben jó benne lenni. Mi a következő lépés? Az, hogy elkezdhetek igazán lovagolni. Behozhatom az én koncepciómat. Ha egy picit változtatok a súlypontomon, miután eddig közös volt a súlypontunk, a ló hozzáigazodik ehhez a változáshoz. Hozzáigazítja a saját súlypontját, mert neki is élménye van arról, hogy milyen jó, mikor nekünk közös súlypontunk van. Mi ennek a következménye? Az, hogy elkezdtem irányítani a lovat. Nem csizmával rugdosom, nem ostorral ütöm, nem a száját rángatom, a súlypontomat alakítom. Manapság gondol arra valaki ebben az országban, a lovas iskolákban, hogy az egykori Örkénytáborban egy méter negyvenes pályát mentek a kiképzőtisztek szőrén, kantár nélkül? Pályát mentek! Mi a fenét csináltak, hogyan jutottak el odáig? Technikások voltak? Igen, roppant technikások voltak, fantasztikus egyensúllyal ültek a lovon, és ezzel tökéletes egyensúlyban tartották a lovukat. Súlypontjuk parányi elmozdításával jelezték a lónak, hogy mit kívánnak tőle, és a ló együttműködött a közös súlypont fenntartása érdekében. Annak idején, amikor Varga Katalinnal a Bányai Tanszéken felhalmozódott – hipnózisról szóló – tudást elkezdtük kivinni alkalmazott területekre, (szülészetekre, intenzív osztályokra, tűzoltókra) nagyon hasonló szemléleten alapuló kommunikációs technikákat vittünk ki. Parcing-rapport-leading – vedd fel az ő ritmusát, ezáltal alakíts ki bizalmi kapcsolatot, és innentől vezetheted, mert jön veled. Híres mentőkutyánk, Mancs gazdája, amikor egy különleges, mentőknek tartott kommunikációs tréningen behoztam ezt a témát, akkor azt mondta, hogy most már értem mitől voltunk mi olyan közel egymáshoz Manccsal. Az egyetlen kutya volt kölyökkorában, akinek megengedtem, hogy mindig ott sündörögjön a lábszáram mellett, és mindig együtt voltunk. Aztán eljött az idő, amikor én megálltam és Mancs képes volt továbbmenni a romba, a vérbe, a rettenetbe. Nem volt kérdés, hogy megy-e. Egészen egyszerűen azért, mert nagyon erős

volt köztünk a kapcsolat. Ugyanez vonatkozik a lóval való együttlétre is, és a lovaglás tanulására is. Itt következik egy nagyon izgalmas dolog, a módosult tudatállapot. A módosult tudatállapotokról rengeteget tudunk. Legfőképpen azt, hogy hihetetlenül színes jelenségsokor. Olyan jelenségsokor, aminek a szubjektív élményei azonosak. Nagyon sok módosult tudatállapot létezik. Azért nevezzük mindegyiket így, mert hasonló karakterisztikájúak. Megváltozik az észlelésünk, az időélményünk, a testképünk, fokozottan emocionálisak leszünk, intenzívebben, mélyebben éljük át az élményeinket. Megváltozik a figyelmünk! Módosult tudatállapotokban extrém módon beszűkül a figyelmi fókusz! Valahogyan az időtlenség élményét éljük át. Nagyon fontosak a módosult tudatállapotban szerzett tapasztalataink, de nem tudjuk verbalizálni őket. A társadalom által belénk nevelt sok sallang, fék és kontroll, ami egyébként létezik, módosult tudatállapotban lejjebb foszlik, vagy teljesen lefoszlik. Freud azt mondaná, hogy egy primer, gátolatlan, ösztönös viselkedés jelenik meg. Mi egész egyszerűen azt mondjuk, hogy módosult tudatállapotban sokkal gyengébb kontrollt gyakorol a felettes énünk arra, hogy hogyan viselkedünk, és sokkal közelebb kerülünk a saját tudattalanunkhoz. Nagyjából erről szól a módosult tudatállapot úgy általában. Innentől kezdve elő lehet húzni azokat az élményeket, hogy jó, ez a csomag nekem ismerős. Módosult tudatállapotot ki lehet váltani fizikai ingerlés extrém fokozásával vagy a mozgás extrém fokozásával vagy csökkentésével. Módosult tudatállapotba kerülhetünk egy csomó fiziológiai, élettani, lelki történés hatására is. A szerelembe esés is módosult tudatállapot! Nem kell hozzá semmi fizikai pörgés. De a diszkóban, ahol hihetetlen erősek a különféle ingerek, a szagoktól a zenéig, a fényekig, szintén módosult tudatállapot. Autópályán az éjszakai vezetés Hamburgig, módosult tudatállapot. Jönnek középen a fehér csíkok, zzz-zzz, ülök, nagyon kevés a szenzoros inger, nagyon kicsi a motoros aktivitás. Módosult tudatállapot hipnózisban lenni. A hipnózis abban különbözik, hogy van egy tapasztalt, erre kiképzett, feljogosított szakértő, a hipnotizőr, aki hipnózt, módosult tudatállapotot indukál megfelelő technikákkal. Elengedve a vásári komédiát, meg az alapkutatót, hipnózt azért idézünk elő, hogy gyógyítsunk vele. Miért is? Azért, mert ha én terápiás helyzetben – ahol már megvan a bizalmi kapcsolat – módosult tudatállapotot indukálok, ahol a tudattalan tartalmak feljebb, lejjebb tudnak jönni, akkor a kliensem sokkal inkább készen van erőteljesebben megélni a saját, egyébként nagyon lehalkított érzelmeit. Rájöttem, hogy a lovon módosult tudatállapotba kerülök. Nem mindig,

de gyakran. Pont olyan, mint a biciklitúra a Bükk fennsíkra fel, vagy az Alpokon át. Pont olyan, mint amikor nagyon beleszerettem valakibe. Pont olyan, mint amikor saját hipnotikus élményben voltam. Hiszen ez fantasztikus! A lovaglás is módosult tudatállapot lenne? Ebből a felismerésből nőtt ki egy kis vizsgálat, amit az akkor még pszichológushallgató, Mátyás Mariannal közösen csináltunk. Tapasztalt lovasokat vittünk tereplovaglásra úgy, hogy előtte elvégeztünk velük egy csoportos bemérő hipnózt, hogy megismerjük a hipnózis iránti egyéni fogékonyságukat. Módszertanilag nagyon szépen megkomponáltuk a vizsgálatot. Három-négy fős kiscsoportokban zajlottak ezek a tereplovaglások egyazon útvonalakon, megadott szakaszokon ugyanazon jármódokban. Értelemeszerűen a tereplovaglás szabályainak megfelelően felépítve, bemelegítő lépésszakasz, és így tovább. Volt egy másfél kilométeres vágatszszakasz, aminek a végén megálltunk. A kísérletvezetők legeltették a lovakat, a résztvevő lovasok a fűben ücsörögve kitöltötték a kérdőíveket. Három kérdőívet használtunk. Egy arcskálával rákérdeztünk az élményre. A skála a nagyon elkeseredettől a nagyon boldogig mutat sematikusan arcokat. Ezeket a legkülönbébb élményvizsgálatokban, általánosságban használjuk a pszichológiában. Itt például arra, hogy neked eddig milyen volt ez a lovaglás? Használtunk két igazi kérdőívet. Az egyik a Ronald J. Pekala által kidolgozott PCI elnevezésű kérdőív, ami a módosult tudatállapot különféle jellegzetességeit, élményspektusait képes mérni, kezdve a pozitív érzelmektől a vizuális képzelet megjelenésén át a racionalitásig, vagy az átélt félelemig, örömig, a megváltozott testképig. A másik kérdőív a Nash és Spinler által használt archaikus bevonódási skála – hipnózisra kidolgozott skáláról van szó – ami három dimenziót mér. Az egyik, hogy mekkora hatalmat észlel a hipnotizált személy a hipnotizőr részéről. Ez egy nagyon szubjektív élmény. A másik skála a pozitív érzelmi kötődés a hipnotizőrhöz, mennyire élem meg, hogy én pozitívan vagy negatívan kezdek el kötődni hozzá. A harmadik pedig a hipnotizőr rám vonatkozó negatív megítélésétől való félelmem. Ezeket a skálákat értelemeszerűen felvettük hipnózis helyzetben is a vizsgálati személyekkel, és adaptáltuk, átírtuk lovas helyzetre. Gyakorlatilag azt csináltuk, hogy a hipnotizőr szót mindenhol lecseréltük „ló”-ra, „lovam”-ra. Nagyon fontos, hogy gyakorolt lovasokat toboroztuk a vizsgálatba, hogy legyen tereplovag tapasztalatuk és értelemeszerűen mindhárom jármódokban önállóan, biztonságban üljenek a lovon. A vizsgálat előtt mindenkit megnéztünk egy próbalovalaglason, és így végül tizenhét fős mintánk lett. Nagyon fontos, hogy először találkoztak azokkal

a lovakkal, amiken ültek, és ha akartak, részt vehettek a lovak előkészítésében. Nagyon fontos, hogy a lóra üléstől kezdve azt kértük, hogy saját magukra, a lovukra, a lovaglásra figyeljenek, ne beszélgessenek egymás között és velünk se beszélgessenek. A kérdőívek kitöltése után, a hosszú hazaléptetés időszaka alatt értelemeszerűen már beszélgettünk az élményekről, és elmondtuk, hogy miről szólt a vizsgálat, tehát volt kerete a történetnek. Milyen eredményeket kaptunk? Az egyik eredmény, ami nagyon fontos, hogy a kontroll csoporthoz képest – tehát akik mezei emberek voltak, akik nem lovagoltak és nem vettek részt lovasként ebben a vizsgálatban – nem volt különbség a vizsgálatban résztvevő személyek hipnózis iránti fogékonyságában. Vagyis a módosult tudatállapotba kerülésre ugyanannyira voltak hajlamosak ezek az emberek. Egy másik nagyon fontos alapvetés, hogy az archaikus bevonódás skálán a kontroll csoport és a lovascsoport hipnózisélményei között sem találtunk semmiféle különbséget. Ugyanakkor a lovascsoport hipnózisban megélt élményeihez képest a lovas helyzetben megélt élmények sokkal pozitívabbak voltak. Amikor azt mondom, hogy „sokkal”, akkor a statisztikai egy százalékos szignifikancia szintről beszélek, amit a kutatásokban erős eredménynek tekintünk, és ami egyben implikálja azt is, hogy például a kis elemszám miatti torzító hatást is levontolta már a statisztika ebből az eredményből. A lovascsoport sokkal erőteljesebb pozitív érzelmi kötődést élt meg a lóhoz, mint hipnózis helyzetben a hipnotizőréhez és kisebb volt a negatív megítéléstől való félelmük is. A Pekala kérdőívén számos eredményt kaptunk. Az egyik például a megváltozott észlelés volt. Megváltozottnak jelezték saját észlelésüket a személyek lovas helyzetben. Azaz intenzívebben élték meg, hogy most valami más tudatállapotban vagyok. Erőteljesebben változott meg saját testük érzékelése, mint hipnózishelyzetben. Több pozitív érzelmet, több örömet, több szeretetet éltek át. Kellemesen és izgatottabbnak érezték magukat. A lovas helyzetben megélt, megtapasztalt élményeiknek nagyobb jelentőséget tulajdonítottak, mint a hipnózisban szerzett élményeiknek. Ezt azért tartom fontosnak, merthogy ezek az emberek gyakorolt lovasok, de teljesen gyakorlatlan hipnotizáltak voltak. Tehát bőven várhattuk volna azt, hogy ebben a számukra újszerű helyzetben kihegyezettebben reagálnak. Nem ez történt. Az ismerős helyzetben mélyebb volt a tudatállapotmódosulás. Összefoglalva tehát azt mondhatjuk, hogy ez az apró kis vizsgálat megerősítette, hogy lovaglás közben igenis módosul a tudatállapot, pozitívabb érzelmi kötődést és kisebb szorongással járó helyzetet élünk meg ebben a módosult tudatállapotban, mint

hipnózisban, ami minden módosult tudatállapotok alaphelyzete. Számos dimenzióban, a saját testében, magának az élménynek az észlelésében, a pozitív érzelmek átélésében lovaglás közbeni módosult tudatállapotban magasabb értékeket kaptunk. Miről szól mindez? Nagyon leegyszerűsítve arról szól, hogy lovaglás közben igenis spontán transzállapot alakul ki. Azaz nincsen szükség szakavatott csodaterapeutára, aki majd kiváltja ezt a transzállapotot és akkor csodák történhetnek. Ezt készen kapja minden egyes lovasoktató, aki beáll a kör közepére futószárral a kezében, vagy bemegy a pályára oktatni.

És az oktatottakkal való kommunikáció?

Ez az! Ez a következő kör. De van egy első réteg: az, hogy a lovasoktató nem pszichoterapeuta, de mégis készen kapja ezt az állapotot. Ha készen kapja, akkor az ő felelőssége használni és lehetőleg jól használni, élni vele.

Képes rá?

Nagyon kevés kell ahhoz, hogy képes legyen... Tudni kell, a/: hogy ez létezik, b/: hogy módosult tudatállapotokban minden szuggesztióra lényegesen fogékonyabbak vagyunk. Mit nevezünk szuggeszciónak? A közlések másodlagos – gyakran tudattalanul küldött, majdnem mindig tudattalanul fogadott –, de a befogadóban mégis hatást kiváltó tartalmát.

Ami jóval nagyobb nyomot hagy, mint más egyéb szituációban...

Így igaz! Nem látok rá, hogy ez történik velem, de az asszociációm, az érzelmem, a viselkedésem elmegy ebbe az irányba. A hétköznapi kommunikációnk hemzseg a szuggesztióktól. Amikor úgy kínállak meg savanyúcukorral, hogy „helló, nem kérsz egy szemet?”, akkor ebben benne van egy kőkemény szuggesztió, de egyikünknek sem esik le. Ott van az a „nem” szócska. Vizsgálat igazolja, ha így kínálgatom a savanyúcukrot, kevesebben kérnek, mint hogyha úgy kínálgom, hogy „helló, kérsz egy szemet?”. Ilyen pofonegyszerű, és senkinek nem esik le. Öt perc múlva nem tudod felidézni, hogy mit mondtam. „Azt mondta, hogy egyek savanyúcukrot, megkínált”. De mit mondott pontosan? „Mit tudom én, biztos azt mondta, hogy helló, vegyél már egy cukrot.” Nem emlékszünk rá. De mégis, ha száz embert így, száz embert úgy kínálgatunk, akkor azt fogjuk látni, hogy inkább azok vesznek, akiket pozitívan kínálnak. Erről szólnak a pozitív szuggesztiók. Erről szól az, amikor a

tűzoltókat arra képezzük, hogy amikor menti ki a romból, a roncsból a sérültet, akkor kerülje az olyan megfogalmazásokat, hogy „ne tessék már idegeskedni”, mondja azt, hogy „tessék megnyugodni”. Ne mondja azt, hogy „nincsen semmi baj”, mondja azt, hogy „minden rendben van”. Ilyen egyszerű, kerüljük a tagadó megfogalmazásokat. Ez megint visszakapcsol oda, hogy milyen mentális állapotban vagyunk. Mit tehet ebben a ló vagy a lovaglás? Ha már egyszer a mindennapi életünk tele van szuggesztiókkal – mert hogy tele van, erről szól a kommunikáció – akkor legalább tudjunk róla, hogy apró, kicsi módosításokkal ezt kedvező, pozitív irányba is el tudjuk mozdítani. Azoknak, akik spontán transzban lévő emberekkel dolgoznak, kutya kötelességük tudni erről! Úgy a tűzoltónak, ahogy a szülészornak vagy a szülésznőnek, és pontosan úgy, ahogy a lovasoktatónak, vagy a lovas túravezetőnek.

Részt vettél a lovaskultúra oktató szak első két évfolyamának úttörő munkálataiban. A magad szakmájában tagja voltál egy csapatmunkának, aminek azóta sem egyértelmű a fogadtatása. A képzésben részesültek többsége – az eredetileg is lovas főfoglalkozásúak kivételével – nem találta meg a megszerzett tudás alkalmazásának helyét és módját. Visszamentek a saját hivatásukba – gazdálkodók, állatorvosok, házi orvosok, jogászok, tanárok – de több ismerettel bírnak arról, ami a TF-es képzésük előtt odavonzotta őket. Talán most érkezett el az ideje, hogy a lovaskultúra oktatók megtalálhassák helyüket a Nemzeti Lovas Programban. Ez a Program célul tűzte ki, hogy 2012 őszétől gyerektömegeket oktató, száz lovardában tízezer gyereket! Erősen propagandisztikus célmeghatározás! Hol a szakember, hol a képzett lóállomány, hol az alkalmas helyszín ehhez? Az általad eddig elmondottakból nagy felelősségre következtek. A lovaglás olyan szituációba hozhat embereket, amikor komoly befolyás gyakorolható az oktató részéről a tanítványra. A társadalom kényszerűen kezdi felismerni, hogy vissza kell térni az eredeti, természetközeli állapothoz, mert a jelenlegi szituációba – a gyorsaságába, a lélektelenségébe, a fogyasztásba – belebetegszik. Egyszer csak felmerül, hogy egy hat-tízezer éve jól ismert lény – ami korábban adott esetben az ember életét mentette meg – segíthet! Kezdünk rájönni, hogy a ló olyan segéderő, mediátor, társ, akivel a közös munka során többet tudhatunk meg saját magunkról. Mire juthat a lovaskultúra oktatás? Ismeri-e a módosult tudatállapotot? Tudatában van-e, hogy ez a lovagoltatás során bekövetkezhet és, hogy mekkora felelősség? Mi a lo-

vasok hozzáállása ehhez az általuk sem pontosan ismert jelenséghez?

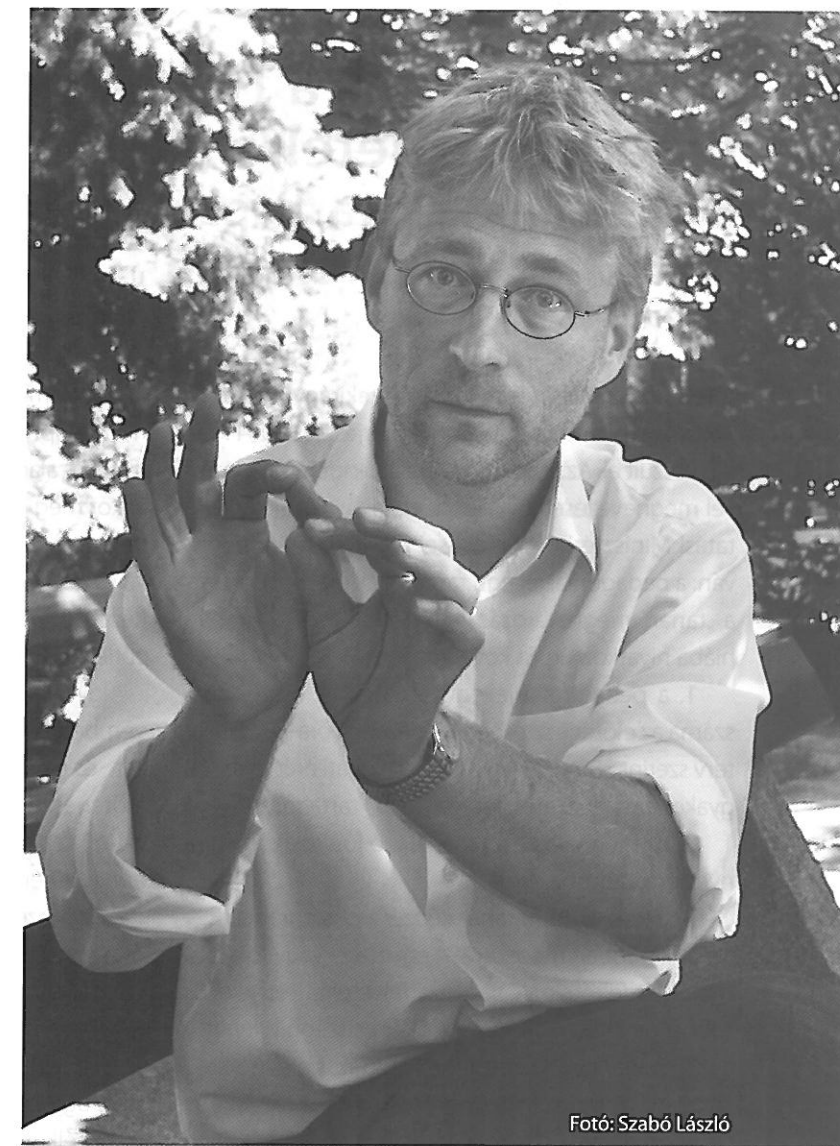
A magyar lovas élet olyan, amilyen. Nem egységes, nagyon sok feszültségtől terhelt, nagyon átpolitizált, nagyon érdekbárázdtól. A lovaskultúra oktató képzés elindítása óriási vállalkozás, egyértelműen széllel szemben menés. Ezt mindenki tudta, Dobozy tanár úr is tudta, mégis csinálta. Miért? Mert megpróbál integrálni, megpróbál multidiszciplináris lenni a szó legnemesebb értelmében. Nem arról van szó, hogy az állategészségügyet, az élettant, meg a takarmányozást gyúrjuk egybe, hanem, hogy filozófiát, pszichológiát, kultúrtörténetet tanítunk. Miközben tanítunk lovagolni és miközben tanítunk anatómiát vagy takarmányozást is. Ennek a képzésnek a szemléletformálás az óriási érdeme! A szemlélet csak lassan, apránként változik. Gondoljunk például az otthon-szülésre. Hiszek abban, hogy azok a lovaskultúra oktató szakot végzett hallgatók, akikben egy kevés megfogant Laci bácsi céljaiból, elvisznek valamit a saját kis lovardájukba, vagy ha csak a saját gyerekeiket viszik lovagolni, mert megmaradnak a kaptafánál cipészként, orvosként, tanárként, és nem vágnak bele egy lovarda üzemeltetésébe. Hiszek abban, hogy ez a szemlélet – a lovaglás komplex voltáról – közkincsé válik. Hogy igen, a lovam lábára fizikailag is vigyáznom kell! Lovas emberként kutya kötelességem ápolni a nyergemet is és évente legalább egyszer át kell kengetni. Aki lóval foglalkozik – mindegy, hogy saját lovardát üzemeltet vagy csak saját lovat tart, esetleg alkalmi hobbilovasként itt, ott, amott felbukkan – felelősséget vállal. Számomra ez a közeg – a pszichológia, a kommunikáció, a módosult tudatállapot – hazai pálya, otthonosan, jól, kényelmesen érzem magam benne. Lehet, hogy ezért nem érzem extra felelősségnek annak tudatosítását, ami amúgy is van. Annyi mindenért vállal egy lovasoktató felelősséget. A legfontosabb a lovas fizikai biztonsága. Ezért mindenki tudatosan vállalja a felelősséget. A lovak élettani biztonságáért és jóllétéért is mindenki vállalja a felelősséget. Ha tudunk róla, hogy itt valami van, akkor el tudunk kezdeni figyelni arra, hogy hogyan vagyunk benne ezekben a helyzetekben. Nagyon jó volna ilyen képzéseket szervezni. Nagyon jó volna, ha minden lovasképzésben, edzőképzésben, oktatóképzésben, túravezető képzésben megjelenhetne egy ilyen pszi-vel kezdődő modul és szó lehetne a lovaglás által kiváltott módosult tudatállapotról. Bizom benne, és igyekszem tenni is érte, hogy elérkezzünk majd ide. Első lépésként bőven elég, ha egyre többen tudnak arról, hogy nem azért bamba a gyerek arca, amikor lóra ül, mert olyan kis zűzűke, meg biztos

nem figyel, hanem azért, mert transzban van. Ha ennyit tudunk, ez már előrelépés. Ha ilyenkor finomabban bábunk vele, nagyobb hatást érünk el a kommunikációban. Ez egy következő szinten óriási lépés! Az átlag lovas esetében ennél több nem is kell. Létrejönnék-jöttek azok a centrumok Nyíregyházán, Fótton, Zalaszentgróton, itt, ott, amott, ahol intenzív lovas terápia zajlik. Ott majd fokozottan figyelnek erre a szakemberek. Nemcsak a terápiás munkában, hanem a hobbi lovagoltatásban is. Nem hiszem, hogy mindenkinek fejből kell tudnia a Petőfi ösztét életrajzostul. Egy társadalom eléggé művelt akkor is, ha a János vitéz vagy az Anyám tyúkjá első strófáját a nagy többség el tudja fújni. Szerintem pont elég, találkozott a költészettel. Az irodalmároknak kell fejből tudni életrajzostul.

Úgy válaszoltál a lovaskultúra, a lovas értelmiség mibenlétére, hogy ezt a kérdést fel sem tettem! Ebben is zavarodottság van! Távol vannak a hazai lovas ikonok attól, hogy belássák, a civil lovaglás mindennek az alapja, abból nőhet ki az élsport is. Ez minden sporttal így van... nagy közhely!

Nem tudom hol olvastam, hogy mitől volt olyan piszok jó az Aranycsapat. Azok a srácok úgy nőttek fel, hogy öt órát töltöttek az iskolában, a másik tíz órát pedig a grundon kergették a labdát, mert akkor nem volt más. Belefocizták magukat az életbe. Ebből a rengeteg gyerekből könnyű volt kiválasztani azt a tizenegyet, akik 6:3-ra lenyomták az angolokat. Mélyen egyetértek azzal, hogy a tökéletlenség amatőr hobbi lovas a kulcsa, az alapja annak, hogy a lovas oldaláról valódi lovassport legyen. Értelemszerűen a ló, a lótenyésztés, lónevelés oldaláról egészen más ennek az alapja. Nagyon bírom benne, hogy képesek vagyunk abba az irányba haladni, hogy azt a rengeteg bőrt, amit a köznép lovagoltatásáról le lehet húzni – nem pénzről beszélek, hanem mentálhigiénés hatásokról, szabadidős tevékenységről, nap barnította, egészséges, vigyorgó kölykökről – azt haszonnal be tudja építeni a lovasvilág a saját fejlődésébe. Lovas gyerek-korosztályokról beszélek, akik néha beleesnek a patakba a lovarda mellett, mert ott csintalankodnak,

akik igenis ugrabugrálnak a szénabálákon és széttúrják sokunk bosszúságára. Akik egyszerűen csak jól érzik magukat. Akik megtanulják, hogy a világ, az élet nem arról szól, amit a számítógépes játékok, a mopedek és az összes többi tárgy sugall, mert ezeket mind-mind tudom kontrollálni, csak rajtam múlik, mi történik. Az élethelyzeteim kilencvenkilenc százalékában más szereplők is vannak és az ő révükön váratlan dolgok történhetnek! Az élethelyzeteinkben szereplő másoknak – függetlenül attól, hogy az a feleségem vagy az osztálytársam – megvan a saját akarata. Ugyanúgy a lónak is... Gondol egyet és legelni szeretne. A mopedem sosem áll meg legelni. El kell jutnom oda, hogy kialakítjuk közösen, mikor engedem meg a lovamnak, hogy legeljen. Hogy legyen elképzelésem arról, hogy miért kényelmetlen neki hamisan vágtazni... Hogy tudjak a másik fejével gondolkodni és érezni... Ezt is meg lehet tanulni. Sok mindent meg lehet tanulni, ha az átlagember átlaggyereke vagy az átlagcsalád eljár lovacskazni. Ez lehet az igazi hozam!



Fotó: Szabó László