

A lovas (vezetőképző) tréning szerepe a közszolgálati munkatársak fejlesztésében, rehabilitációjában¹

The Role of Equestrian (Leadership) Training in the Development and Rehabilitation of Public Service Employees

VILICS Tünde² 

Bevezetés: Lassan 10 éve nyitotta meg kapuit a Nemzeti Közszolgálati Egyetem Nagyvárad téri épülete, amely egy lovardát is működtet, biztosítva a közszolgálati dolgozóknak a közelebbi kapcsolat kialakítását lovakkal, valamint a lovassport gyakorlásának lehetőségét. A lovakat világszerte tudatosan vonják be nemcsak rendvédelmi, de gyógyítási-fejlesztési feladatok végrehajtásába is, amely utóbbi a közszolgálat területén még kitaposatlan terület.

Célkitűzések: Az egyetem Ludovika Huszár Lovardájának közreműködésével 2025 novemberében megtartottuk első, vezetőknek szóló lovas tréningünket. Az alábbi cikkben bemutatni kívánom a programot és a tréning hatásmechanizmusát alátámasztó nemzetközi tudományos hátteret, ami remélhetőleg további kutatások alapjává és akár a rendészeti felsőoktatás fejlesztésének részévé is válhat.

Módszertan: Az egynapos program lovastudást, lóra ülést, lovaglást nem igényelt. A résztvevők egyenként más-más személyiségű és képességű lovakkal próbálhatták végrehajtani az ügyességi pályát. A négy lábú kollégák kiválasztása vezetéseleméletek által alkotott beosztotti tipizálások mentén történt, az önismereti munka bővítése céljából. A szakmai hátteret szervezői oldalról lovasedzők és jómagam, résztvevőként pedig nemzetbiztonsági, rendőri, ellenőrzési és nemzetközi oktatási vonalon széles körű tapasztalatokkal rendelkező felső vezetők biztosították, akik a program után a tréningben rejlő lehetőségek

¹ Ezúton is köszönöm Dr. Molnár Katalin PhD egyetemi docens támogatását (Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Kar Magatartástudományi és Kriminálpszichológia Tanszék munkatársa).

² Rendőr főhadnagy, igazságügyi klinikai szakpszichológus szakértő, tréner, lovasterapeuta, alapellátó pszichológus, Budapesti Rendőr-főkapitányság.

és nehézségek elemzésével, javaslatokkal szolgáltak a kezdeményezés közszolgálati és vezetőképzési felsőoktatási rendszerbe illesztésére.

Eredmények: A lovakkal végzett munka hatékonynak vélt vezetői eszköz-tárakat tett próbára, a tréning megfelelőnek bizonyult többek között a vezetési, a kommunikációs technikák, a szenzitivitás, az együttműködés és a hatékony figyelemmegosztás fejlesztésére, emellett élményterápiás hatása rekreációt elősegítő, mentális egészséget szolgáló tényezőnek mutatkozott.

Konklúzió: A lovakkal végzett munka rövid távon és hatékonyan fejleszt számtalan képességet és készséget, valamint e tényezőkön keresztül az önismereti munkát, amely nemcsak a vezetői, hanem a beosztotti állomány számára is pozitívélmény-alapú és gyors tanulási lehetőség.

Kulcsszavak: lovas tréning, élményterápia, vezetőképzés, nonverbális kommunikáció, csoportmunka, együttműködés, mentális egészség

Introduction: Almost 10 years ago, the National University of Public Service opened its doors on Nagyvárad Square, which also brought a riding school to life, providing public service workers with the opportunity to develop a closer relationship with horses and to practice equestrian sports. Horses are consciously used worldwide not only for law enforcement but also for therapeutic and developmental tasks, the latter being an unexplored area in the field of public service.

Objectives: With the cooperation of the Ludovika Huszár Riding School of the University, we held our first equestrian training course for managers in November 2025. In the following article, I would like to present the program and the international scientific background supporting the training's mechanism of action, which will hopefully serve as a basis for further research and even become part of the development of higher education in law enforcement.

Methodology: The one-day program did not require riding skills, horse riding, or horseback riding. Participants were able to try out the obstacle course with horses of different personalities and abilities. The four-legged colleagues were selected based on management theory employee typologies, with the aim of expanding self-awareness. The professional background was provided by horse trainers, myself, and senior managers with extensive experience in national security, policing, inspection, and international education, who, after completing the program, analysed the opportunities and difficulties inherent in the training and made recommendations for integrating the initiative into the public service and leadership training higher education system.

Results: Working with horses tested management tools considered to be effective, and the training proved to be suitable for developing leadership and communication techniques, sensitivity, cooperation, and effective attention sharing, among other things. In addition, its experiential therapy effect proved to be a factor promoting recreation and mental health.

Conclusion: Working with horses develops numerous abilities and skills quickly and effectively in the short term, and through these factors, it also promotes self-awareness, which provides a positive, experience-based and rapid learning opportunity not only for managers but also for employees.

Keywords: equestrian training, experiential therapy, leadership training, nonverbal communication, teamwork, cooperation, mental health



1. ábra: Precizitás (vezetés, terelés, távolság- és ívtartás mellett pozicionálás középére)
Forrás: 2025-ös tréning, Ludovika Huszár Lovarda

A lovak szerepe és a lovas tréning hatásmechanizmusa

A nemzetközi, különösen az amerikai szakirodalom bővelkedik a lóasszisztált foglalkozások kedvező kimenetelének elemzésében. Legtöbbjük kiemeli, hogy élményterápiás hatása révén – amelyet leginkább a ló nagysága, szenzitivitása, elfogadó és érdeklődő jellege vált ki, valamint a legtöbbször szabadban zajló foglalkozások okán, a természettel kapcsolódás élménye ad – könnyen mérhető kedvező változásokat, életminőségbeni javulást eredményez. Nő az énhatékonyság vagy kompetenciaérzet mértéke, a mindennapokban megélt pozitív érzelmek minősége és mennyisége; fejlődik a motiváció, illetve egyéb feladatok iránt tanúsított végrehajtási igény; csökken a distressz, a hiperaktivitás foka, az indulatkontroll-zavarból eredő reakciók száma; valamint kedvezően hat a poszttraumás és káros szenvedélytől függő betegek gyötrő tüneteire (WARD–HOVEY–BROWNLIE 2022). A lóasszisztált foglalkozások terápiás jelleggel célirányosan használhatók mozgásfejlesztésre, beszéd- és idegrendszeri fejlődési zavarok gyógyítására, ahogyan egyéb kognitív kommunikációs deficitek korrigálására is. Más, lovat nélkülöző fejlesztésekkel összehasonlítva pedig megállapítható, hogy a mérhető szignifikáns pozitív hatások már akár 6-8 alkalmat

követően megjelennek, e foglalkozásoknál is egyenes arányt mutatva a kezelés időtartama és a gyógyulás hatékonysága között (DIAZ et al. 2022). Nem utolsósorban pedig az állat, így a loasszisztált terápiák is, nagymértékben csökkentik a testi fájdalomérzetek mértékét (FOURNIER 2019). Tekintettel a folyamat főleg nonverbális jellegére, a loasszisztált foglalkozások kulturális háttértől és egyéni verbalizációs képességtől függetlenül egyaránt hatékonyan használhatók, sőt pszichoterápiára kevésbé alkalmas vagy szocializált személyeknél, annak eredményes bevezető foglalkozásaként tarthatók (STAPLETON–GRIMMETT 2021).

A loasszisztált terápiában a ló mediátor szerepet tölt be, kiegyensúlyozott, nyugodt közeget biztosítva előhívja a (kedves és traumatikus) belső élményeket, valamint élesíti a tudatosságot a nonverbális kommunikációs jelek iránt, amelyek a lóval történő hatékony együttműködés kulcstényezői. E hatásokat egyébként a legtöbb, lovassportot űző vagy lóval dolgozó személy is átélheti, tehát a célirányos fejlesztő foglalkozások ugyanúgy tarthatók földről (lóra ülés nélkül) vagy lovaglás segítségével (CASSELMAN 2022).

Az Egyesült Államokban a ló terápiás szerepét két vonalon ragadják meg: 1. a loasszisztált terápia fókuszában a mentalizációs technikák, a bio-pszicho-szociológiai modellben gondolkodás és az egyénfókuszú kezelés áll; 2. a lófacilitált pszichoterápia pedig szűkebb keresztmetszetű, konkrét cél megvalósítása érdekében történik, változásvizsgálattal, a proszociális viselkedés javulásának és a tünetcsökkenés mértékének mérésével. Ezeken a foglalkozásokon a ló mediátor (érzelmeket, cselekvéseket előhívó vagy gátló, pácienszt a terapeutával összekapcsoló) szerepe hangsúlyos, tartama hosszabb, illetve a személyiség változásának célját helyezi előtérbe, mélyebb sémák, meghatározó tapasztalatok, kötődési minták korrigálásával (DIAZ et al. 2022).

A loasszisztált tréning keretében történő (vezetői) készségfejlesztés alapját szintén speciális terápiás hatások képezik: a fő fókusz (a lóval közös feladatvégzés) mellett a viselkedéskorrekciónak, az élménymegosztásán a társas kapcsolatok elmélyítése és a kommunikáció fejlesztése, valamint a sikeres teljesítés következtében az énhatékonyság, illetve az önbizalom növekedése tapasztalható. A célok rövidebb távúak, iránymutatásul szolgálnak a jövőbeni változtatásokhoz, elsősorban képességfejlesztésről szólnak (BURTON–QEADAN–BURGE 2019).

A terápiában és a tréningen is egyaránt alkalmazott az úgynevezett metafora módszer, amely a lovak szerepének kollégával, beosztottal, családtaggal vagy barátal történő azonosításán, azaz az emberi és partnerkapcsolatok szubjektív megtapasztalásán alapul. A gyakorlatok feldolgozása során keletkezett érzelmekhez és gondolatokhoz olyan személyek és szituációk társulnak, akik és amelyek a megélt belső tartalmakat korábban szintén előhívták. A gondolkodás ezen analógia mentén a lovat egy (általában konfliktusos kapcsolattal jellemzett) személyhez hasonlítja, a ló viselkedésének elemzésével, megértésével, segít oldani a háttérben meghúzódó problémás viszonyulást. Érdekes jelenség, hogy a résztvevők a lovakhoz hasonlított személyt először negatívan írják le, mint az érzelmet kiváltó lovat és annak nem tetsző viselkedését, azonban a ló jellemzését követően már kevésbé látják hibáztathatónak az érzelmek tárgyául szolgáló személyt (FOURNIER et al. 2018). Sem a terápia, sem a tréning során alkalmazott, karámban, a felszerelések nélkül részt vevő lóval tartott foglalkozások nem keverendők össze a szabadidomítással, amely utóbbi elsősorban a lovak képességeit fejleszti, nem pedig a résztvevőket (BUCK – BEAN – DE MARCO 2017).

A lóasszisztált tréningeken a gyakorlati részeket javasolt a lóval ismerkedéssel kezdeni, aminek a biztonsági megfontolásokon túl (munkatárs megismerése) személyiségformáló szerepe van: elsősorban az állattal kapcsolatos általános előítéletek leküzdésére hivatott (hiszen általában elől nem harap, hátul pedig nem rúg...). A gyakorlat bizalom- és kapcsolatépítő, a pucolás, a ló testtájainak megérintése, az állat megkerülése az egymásra hangolódás gyakorlatai, a későbbi eredményes feladatmegoldás alapjai. A szakembernek a kommunikáció módja információval szolgál a résztvevő nyitottságáról, kötődési stílusáról és önbizalmáról is (ami már bejósolja a későbbi feladatmegoldás hatékonyságát, illetve a feldolgozandó érzelmek, helyzetek körét is). A gyakorlati feladatok végrehajtásának fókuszában a kommunikációs és megküzdési technikák állnak, a fennakadás esetén tanúsított magatartás és érzelmek kezelésének módjai (amelyeket tréning esetében a munkakapcsolatokra, terápia során pedig a szeretetkapcsolatokra érdemes visszavezetni). Amennyiben vezetői készségfejlesztés céljával történik a program, a gyakorlati pálya megoldásánál érdemes megfigyelni a lóvezető pozícióját (a ló előtt, mellett vagy válla magasságában, a mögött megy-e, elé áll-e, mekkora vezetőszárat hagy neki, mennyire igyekszik kontrollálni az állat minden lépését stb.), az ellenőrzésének mértékét (hátranéz-e, hogy a ló miként teljesíti a pályát, rálép-e rúdra, bójára, kilép-e a keretből), visszajelzésének módját (használja-e a testét a kommunikációra, vagy csak verbálisan próbálkozik, jutalmaz-e, netán szid, büntet), illetve hogy mindez a precíz feladatmegoldást miképpen befolyásolja. Utóbbit a feldolgozás szakaszában érdemes taglalni, aminek egyik központi személyiségformáló kérdése a feladat- vagy problématudatos működésmód beazonosítása lesz (hatékonyság csak utóbbi esetén várható).



2. ábra: Hangsúlyos dicséret a jól elvégzett feladat után
Forrás: 2025-ös tréning, Ludovika Huszár Lovarda

A cikk témáját képező lovas tréningeknél, a fentebb említett hatások mellett, a lovak együttműködési készsége és ezzel a vezetésre, közös cél érdekében (például ügyességi pálya meghatározott teljesítése) történő kommunikációra és problémamegoldásra gyakorolt hatásuk emelendő ki, ezzel támogatva a közszolgálat területén a mindennapos, eredményes munkavégzést a szigorúbb szabályok mentén és csapatban.

A lovas terápia mint további lehetőség elhatárolása a tréningtevékenységtől

A lovas terápia a traumagyógyításban népszerű módszernek számít. Minden ismert ágának hatásmechanizmusa (1. a gyógypedagógiai lovaglás, 2. a hippoterápia, azaz gyógytorna jellegű lovaglás és 3. a lóasszisztált pszichológiai beavatkozás) mozgáson, az állattal kialakított kapcsolat minőségén, illetve a természetben, szabad levegőn szervezett foglalkozásokon alapul. Élményterápiás része, valamint a megfelelően idomított és emberhez szokott, nyugodt mentalitású állatok részvétele valamennyi módszerének szerves sajátja, az eredmény kulcsa. E biztonságos környezet megteremtése a bizalmi légkör kialakításának és a ló-ember együttműködésének az alapja (BUCK – BEAN – DE MARCO 2017).

A mozgás (mint folyamatos alkalmazkodás a lóhoz földön vagy lóháton) szerepe a traumagyógyításban kiemelkedő, ugyanis a trauma (legyen az akár fizikai, akár lelki sérelem) az agyban nyomot hagy, eredményeképpen az elszenvedő személy bizonyos ingerekre, helyzetekre a megszokottól eltérő módon (szenzitívebben vagy adott esetben sok miatt lefagyással, viselkedésblokkolással) reagál. E folyamat az agy prefrontális (homlok mögötti) területén mérhető, normáltól eltérő kognitív és pszichomotorikus aktivitást gerjeszt. A lovas terápia és ebben a ló kimért jelenléte az egyik oldalról a mozgás által ingerli, másik oldalról pedig korrigálja a deficités neuronális reakciókat, továbbá a létrehozott érzelmi és gondolati világon keresztül végül gyógyítja a lelki folyamatokat (BUCK – BEAN – DE MARCO 2017).

Egyedi jellemzője a ló tükör szerepe, amely a változás segítője, generálója, és lényegében a lónak a páciens viselkedésére adott reakcióját jelenti, az esetek többségében utóbbi mentális állapotának, érzelmeinek észleletére adott válasza. A terápiás munka alapját a nonverbális kommunikációs folyamat, illetve az általa kiváltott érzelmek és gondolatok elemzése adja (BUCK – BEAN – DE MARCO 2017). A ló és az ember egymásra adott reakciói diagnosztikai folyamatot is képesek támogatni: az inadekvát és szélsőséges tünetek megjelenését szükséges pszichopatológiai szempontból értékelni: amennyiben ezek elérik a vélt klinikai szintet, az egyént a csoportból javasolt kiemelni, célzottan kezelni (STAPLETON–GRIMMETT 2021); ez a szemléletmód felveti a klinikai szintű szakismeretek szükségességét a terápiát végző pszichológus esetében.

A terápiás folyamat hosszabb távú, mint a tréning, egyéni személyiségfejlesztés érdekében működő és általában (még kiscsoportos végrehajtásnál is) mélyebb személyiségváltozásokat előírányozó beavatkozási forma, ahol a terapeuta és a páciens ülésről ülésre zajló viselkedéselemzést valósít meg. A tréning ezzel szemben rövid távú, meghatározott képességek, készségek tesztelésére, kipróbálására és fejlesztésére hivatott, korlátozott

időbenisége okán pedig a tartalmi feldolgozás a programot követően is aktívan folyik a résztvevőben.

A közszolgálat jelenlegi működése és képzési rendje egyelőre a tréningfolyamatokat teszi támogathatóvá, az alap-, mester- és vezetőképzés tekintetében kifejezetten. A szolgálatellátás során a traumakezelés szerepe a pszichológiai alapellátás keretében is hangsúlyos, hatékonyságát a lovas terápia méltó módon növelhetné, egyelőre azonban a szükséges eszközpark ennek működtetésére még nem áll rendelkezésre: terápiás foglalkozások megtartására képzett lovak és a közszolgáltatás keretében működő lovardák száma egyelőre sajnos elenyésző (költséghatékonyságot nem támogató).

A tréning során a közös feladatmegvalósítás a lóval háttérbe szorítja az egyén egóját, mivel alkalmazkodásra készíti. Az alapszabályok és működési keretek (amibe itt a feladat megoldásának igénye is beleszámít) betartása mellett a végrehajtás módja nem szabályozott, az egyén helyzetértékelésére és döntési szabadságára van bízva, annak szándékosan teret biztosít. A sikeres teljesítés lényegében a hatékony kommunikációval egyenlő, a lovat vezető résztvevő folyamatos figyelemmel és reakciókészséggel viszonyul az állathoz, szenszitivitása a ló együttműködésének záloga (Eagala conference 2016).



3. ábra: Lócsere az ügyességi pálya teljesítését követően
Forrás: 2025-ös tréning, Ludovika Huszár Lovarda

Holding space – a terápiában és a tréningeken is követendő elv

Nyers, mégis a foglalkozásokhoz illeszkedő fordításban a „cselekvési tér” vagy a „döntési szabadság” kifejezésének felel meg, amely mögött az egészséges egyén egyik meghatározó képességének, önállóságának fejlesztése áll. A tréner/terapeuta hozzáállásában előítéletmentes és tág működési kereteket biztosító viszonyulás a másik személyhez, résztvevőhöz/pácienshez, akinek érzéseit, döntéseit, cselekvéseit elsősorban megérteni igyekeznek, mintsem értékítéletet alkotni ezekről. E viszonyulás az alábbi jellemzőket foglalja magában: 1. Hagyni, hogy a másik fél saját intuícióira és bölcsességére támaszkodjon. 2. A lehető legkevesebb – igényelt – információt biztosítani a döntéshez. 3. Megakadályozni a résztvevő erőforrásainak pazarlását. 4. Háttérbe helyezni a tréner vagy terapeuta saját egóját. 5. Szavatolni a hibázás lehetőségét biztonságos közegben. 6. Megteremtteni az alázatos és felelősségteljes működés kereteit. 7. Átbeszélni a folyamat során felgyülemlett

érzelmeket. 8. Engedni az egyéni döntések meghozatalát és élmények átélését, ezzel nem sürgetve a kívánt eredményt (Eagala conference 2016).

Az önállóság biztosításával a felelősség a személyre hárul, ami komplexebb és nehezebben kezelhető érzelmeket generál: félelem, erőlködés, fokozott szorongás, elbizonytalanodás, netán irigység vagy féltékenység, olykor hála. Ezeket a felszínre hozva a személy részévé, megérthető és kezelhető jellemzőivé szükséges tenni. Eredetét feltárni (terápiás folyamat) vagy szituációhoz illesztését elvégezni (tréningtevékenység), megérteni, illetve megszüntetésükre elgondolásokat hozni, megoldásokat próbálni az egyik legfontosabb fejlesztendő vezetői képességeknek számít. Mi lehet ennek a menete? Elsőként tudomásul kell venni a kényelmetlen helyzet(ek) jelenlétét, majd el kell sajátítani egy asszimilálódott, adekvát működési módot. Az elfogadás és az alkalmazkodás elérésével meg lehet kezdeni a továbbgondolkodást a diszkomfortos szituáció megváltoztatása érdekében, ebben döntéshozatalra szükséges bátorítani a személyt. A döntést nem szabad megkérdőjelezni, a szituáció és az egyén határai elemezhetők. Továbbá a keletkezett nehézségben terapeutaként vagy trénerként támogatni kell a megküzdő személyt. Az önállóság növekedésével és a hatékonyság tapasztalásával a leválás elindítható, így elérhető, hogy a résztvevő saját működését önazonos módon, növekvő önbizalommal értékelje (Eagala conference 2016). E folyamatban a lovak békés, kiszámítható, együttműködő jelenléte pozitív irányú változást generál, illetve a figyelmi fókusz megosztásával leveszik az egyénről az önvizsgálat, egyébként állatasszisztált folyamat nélküli üléseken megvalósuló, állandó terhét.

A vezetéselemélet alapjainak tesztelése lovas tréning keretében

A fentiek alapján a lovas tréning meghatározó hatását a kommunikáció, azon belül is a nonverbális kommunikáció területéről nyeri. A feladatmegoldás során tapasztalt lóember kapcsolat elemzése kommunikációs síkon analóg a beosztott-vezető viszony kezelésével. A megállapítás sosem lehet sablonszerű, hiszen ahányféle beosztott (ló) és vezető, annyiféle vezetői reakció létezik. A kérdés mindig az, hogy a választott magatartási forma a tartós eredményességet szolgálja-e, amely így nem feladat-, hanem problémamegoldás is egyben.

A klasszikus vezetéseleméleti irányzatban a hatékony működéshez olyan alapvető funkciók megléte szükséges, mint a tervezés, a szervezés, a koordinálás és az ellenőrzés (CZUPRÁK–KOVÁCS 2017). A tréning során érdemes feldolgozni a vezetői feladatok gyakorlati megnyilvánulásait. A végrehajtás során emiatt például megfigyelendők az alábbiak: 1. a vezető körülnéz-e az istállóban, lovardában, kérdez-e a lóról, annak jelleméről, szokásairól, felszereléséről, egyáltalán az üzemelés mikéntjéről és ebben pozicionálja-e saját magát (tervezés); 2. a feladatok megoldása során szentel-e időt a lóval történő ismerkedésre, tartja-e lovával a távolságot a másik lótól, felkészül-e az ügyességi elem elvégzésére, lefuttat-e a fejében konkrétabb végrehajtási folyamatot, abban igazodva a ló adottságaihoz (szervezés); 3. a feladat megoldása során törekszik-e a pontos kivitelezésre, korrigál-e, visszajelez-e a lónak, mutat-e irányt, diktál-e ütemet, használ-e kommunikációt segítő eszközöket (például pálca) vagy technikákat (hang, kéz, test pozicionálása) (koordinálás);

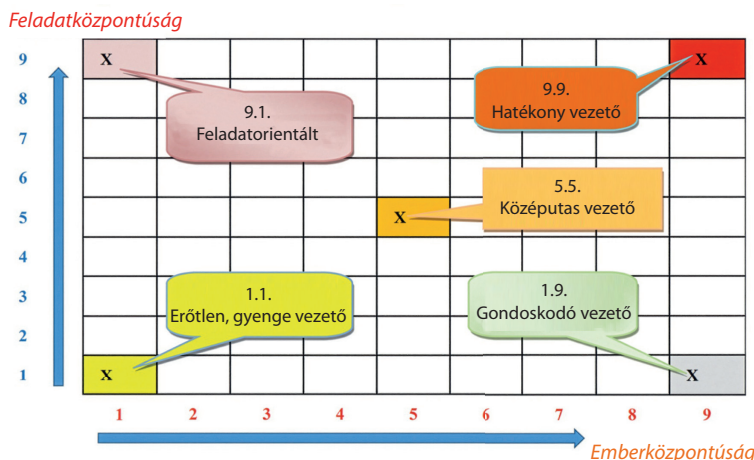
4. a feladatmegoldás során és/vagy a végén ellenőrzi-e a ló helyezkedését, mozgását, teljesítményét, hátránéz-e (ellenőrzés).

A vezetői stílus komplexebb elemzést igényel. Lewin elmélete szerint megkülönböztetünk autokratikus, demokratikus és ráhagyó (*laissez faire*) stílusú vezetőket, amely kategorizálás nem tisztán vezetői személyiségbeni jellemző, hanem reakcióként is értékelendő a beosztottakra vonatkozóan – erre McGregor XY elmélete is rímel (ahol leegyszerűsítve X a motiválatlan, képzetlen, önállótlan, Y pedig a hivatástudattal bíró, felelősségvállaló, problémamegoldó beosztottak jelölője) (CZUPRÁK–KOVÁCS 2017). A lovas tréning keretében a vezető ló melletti pozíciója fentebbiekre értékelhető jelzést tesz. Megfigyelhető, hogy az autokratikus stílus rendszerint ló előtti (a pontos irányt mutató) vezetői elhelyezkedésben nyilvánul meg, a feldolgozás során pedig ez együtt járni látszik a motiválatlanabb, lustább természetű lovakkal. Ez esetben a lovat, ha nincs is a feladatmegoldás során folyamatos kontroll alatt, de a vezető visszatérően értékeli. A demokratikus stílust mutatja a vezetőnek a ló feje és válla közötti pozíciója, amely elhelyezkedéssel így nem a ló előtt, hanem mellette megy, ugyanakkor gesztikulációival irányt mutat a ló számára, azzal folyamatos kontaktban van. E reakciót a motivált, figyelmes, feladatra fókuszáló lovak könnyen kiváltják. A ráhagyó stílus esetén a vezető vagy eltávolodik a lótól, vagy a válla-hasa mellett megy, láthatóan a ló és a vezető is hamar figyelmi fókuszot vált, a feladat megoldása legjobb esetben is nagyjából jó, de nem precíz, korrekció nem történik. Lendületes, érdeklődő lovak mellett sajátos reakció, akik dinamikus, kommunikációkész hozzáállása a feladat-tudatosság látszatát kelti (fiatalabb lovaknál jellemzőbb lehet).

A lovas tréning több vezetőelméleti tényező megfigyelését, gyakorlását biztosítja. Megmutatja a kommunikáció környezetfüggő változásait, a fegyelem és az egyszemélyes vezetés jelentőségét az eredményes megoldás érdekében (Fayol), a hierarchia jelentőségét a szakmai iránymutatás szerinti végrehajtásban (Weber), de a megismerési folyamatok hatékonyságot biztosító szerepét is tükrözi (Mayo) (CZUPRÁK–KOVÁCS 2017). Aki a feladatok megoldása előtt szentel időt kapcsolatépítésre a lovával, az rendszerint az ügyességi pálya teljesítése közben fellépő nehézségeket is rugalmasabban kezeli.

E komplexitást a Blake–Mouton vezetői rács is jól szemlélteti (CZUPRÁK–KOVÁCS 2017: 79), ahol a ló (beosztott) – ember (vezető) kapcsolatban az elemzésnél az akarati-motivációs tényezőt is figyelembe venném. E szerint az „erőtlen, gyenge vezető” bizonytalan, nem egészen motivált, elképzeléseit nem tudja érvényre juttatni a lóval szemben (vagy fél tőle), kénytelen ráhagyó stílussal működni. A „feladatorientált vezető” prioritása a teljesítési eredményesség, diktálja a tempót, mutatja az utat, pontos elképzelésekkel rendelkezik, amelyeket meg is kíván valósítani, ennek érdekében visszajelez, gyakran autoriter stílusúnak hat (nem feltétlenül antiszociális). Ennek a motiválatlanabb, kényelmesebb beosztotti viselkedés a stimuláló tényezője. A „gondoskodó vezető” elsősorban a személyközi kapcsolatokra fókuszál, a végrehajtás minősége másodlagos, talán mert kellően jól teljesít a beosztotti csapata, vagy netán vezetőként kevés az önbizalma, és a pozitív visszajelzésekre épít. Vezetőként szeretne eredményesen működni, de elsősorban jól kívánja érezni magát a munkahelyi közegben. Demokratikus, ráhagyó stílust gyakrabban mutat. A „hatékony vezető” a feladattudatos végrehajtás mellett folyamatosan monitorozza a beosztott (ló) állapotát, figyelmét, teljesítményét, hangulatát, őt megismerni, segíteni igyekszik, de célját nem téveszti szem elől. (A „középutas vezető”, úgy gondolom, tapasztalási folyamat alatt

áll, bármerre elmozdulhat, nem ad és nem is kap jelentősebb reakciókat, logikailag létezhet, a gyakorlatban inkább átmeneti állapotot jelenthet.)



4. ábra: Blake–Mouton vezetői rács
Forrás: CZUPRÁK–KOVÁCS 2017: 79

A gondolatmenet rövid bemutatása a lovas tréning folyamatainak komplex elemzésére hívja fel a figyelmet, ahol a feldolgozandó jelenségek (történések, gondolatok, érzelmek) az abban részt vevő szereplők megtapasztalt eseményeiből táplálkoznak, nem pedig (terápiára jellemző) utólagos bemutatás, elbeszélés alapján állnak össze.

A Ludovika Huszár Lovardában tartott lovas tréningek tapasztalatairól

A tréning egynapos program volt. A köszöntést, rövid bemutatkozást, a lovardai szabályokról szóló tájékoztatást, valamint a lovak kommunikációjáról tartott előadást követően a gyakorlati részek kétszer másfél órás blokkokban zajlottak. Első körben kapcsolatfelvétel a lovakkal, ismerkedés és lövzetési alapok oktatása, a második részben az akadály- és ügyességi pálya lépésben megoldása valósult meg. A végrehajtás lóra ülést, lovaglást nem igényelt, kifejezetten a ló földről koordinálása és irányítása volt előtérben. Mindkét gyakorlatsorozatot tapasztalatösszegző megbeszélés követte.

A magas szintű idomítottság és biztonsági intézkedések mellett lényeges szempontot jelentett a lovak személyiségbeni jellemzők szerinti kiválasztása, valamint a feladatok megoldásának megkísérlése mindegyikükkel. Akadt élsport szintjére képzett lusta és motivált, valamint lelkes, jó képességű, együttműködő, de kevésbé feladattudatos négy lábú is. Lényükkel már hatékonyan bizonyult vezetői eszköztárakat, elgondolásokat tettek próbára, erősítettek meg vagy igényeltek új megoldási módokat. Az eredményes teljesítés hatékony figyelemmegosztást, test- és ritmusérzetet, időérzékelést, a megfelelő pillanatban

megerősítést, a tér és a nonverbális eszközök adekvát használatát követelte meg. Elsősorban nem a lovak figyelmének felkeltése vagy végigvezetése a pályákon jelentett kihívást, hanem inkább a precíz kivitelezés és a ló motivációjának, figyelmének fenntartása, amely tényezők csak aktív odafigyeléssel, empátiával, szenzitív válaszkészséggel és határozott feladattudattal voltak megvalósíthatóak.



*5. ábra: Motiválás és vezetés az ütemesség megtartása érdekében
(eredménye: a ló magasabbra emeli a lábát, nem ér a rudakhoz)
Forrás: 2025-ös tréning, Ludovika Huszár Lovarda*

A gyakorlatok jó eszköznek bizonyultak a koncentrációs képesség, a szenzitivitás, az empátia, a reakciókészség, a nonverbális eszközökkel történő érzelm kifejezés, a tehetetlenségi helyzetben adekvát problémamegoldási szkilliek felmérésére és fejlesztésére, összességében a hatékony vezetői kompetenciák megerősítésére.

Kidomborodott a tapasztalatalapú, a belátásos és a késleltetett tanulás jelentősége is, hiszen a lovakkal történő munka során olyan mértékű ingercsomagot szükséges azonnal detektálni és értelmezni, hogy a visszajelzések átgondolására, belátására, azok tudástárba építésére időt kell hagyni.

A résztvevők példás türelemmel és odafigyeléssel, maximális hatékonysággal teljesítették a munkanapot, támogatásukkal és több évtizedes, illetve speciális szakterületeken szerzett ismereteikkel kézzelfogható iránymutatást adtak számunkra. Olyan, remélhetőleg nem távlati elképzelések vetődtek fel, mint a lovaglás, lovakkal való bánásmód kötelező oktatása a rendvédelmi terület hallgatói részére, a tréning vezetőképzési és egyéb képzési programokba illesztésének terve, vagy akár kialakítása élményszinten, a rekreációs programok kiegészítéseként, amely tervek megvalósítása további szervezetközi vezetői együttműködést kíván.

Lovas tréning a közszolgálatban: tervek, elképzelések

A fent részletezett ismeretek és tapasztalatok szerint érdemes elgondolkodni a lóasszisztált foglalkozások közszolgálati képzési rendszerbe illesztéséről. Amit az eddig megtartott programok nyújtani tudnak: 1. a lovak (mint rendőr kollégák) közelebbi megismerése és ezzel 2. a róluk szóló előítéletek (az általános előítéletes magatartás) enyhítése; 3. az önismereti folyamat fejlesztése (az önállóság és döntési felelősség vállalása mentén); 4. a vezetőképzési ismeretek bővítése az együttműködés, a kommunikáció, valamint az érzékenyítés és figyelemmegosztás fejlesztésével, lovakkal gyakorlásával. Mindemellet a programnak jelentős rekreációs hatása van, a szabad levegőn, élőlényel és mozgással töltött órák a mentális és fizikai egészséget szolgálják.

A tréning, annak aktuálisan megvalósított rövid jellege miatt hatékonyan beépíthető a közszolgálati szakemberképzés alap- és mesterprogramjába, a vezetőképzési tananyagokba, valamint szakmai gyakorlati és rekreációs projektekbe is. Terápiás folyamat végzéséhez a feltételek részben adottak, de a program elsősorban csak kiscsoportos, pszichológiai támogatás keretében képzelhető el, a lovarda alaprendeltetése és egyéb szolgáltatásai figyelembevételével csakis limitált alkalmú, alapvető terápiás folyamatokat kiegészítő, nem rendszeres tevékenység mentén.



6. ábra: Tapasztalatcsere, élmények szakmai háttérbe illesztése
Forrás: 2025-ös tréning, Ludovika Huszár Lovarda

A fejlődés irányának és mértékének mérése további kutatásokat igényel. Olyan jelenségek vizsgálandók, mint a személyes kommunikációs eszköztár, annak eltolódása a nonverbális

kommunikáció irányába (ami az empátia fejlesztését is mutathatja), a figyelemmegosztás, a vezetői funkciók ellátása a feladatok végrehajtása során, a kompetenciaérzet változása (növekedése), a szabálykövetés mértéke, valamint a tehetetlenségi helyzetek eredményes menedzselése. Kedvező mellékhatásként a gyakorlatok segíthetik a traumagyógyítást és a rehabilitációt is.

A fényképeket a résztvevők engedélyével közöltem, azok a Ludovika Huszár Lovarda tulajdonát képezik.

Felhasznált irodalom

- BUCK, Page Walker – BEAN, Nadine – DE MARCO, Kristen (2017): Equine-Assisted Psychotherapy: An Emerging Trauma-Informed Intervention. *Advances in Social Work*, 18(1), 387–402. Online: <https://doi.org/10.18060/21310>
- BURTON, L. Elisabeth – QEADAN, Fares – BURGE, Mark R. (2019): Efficacy of Equine-Assisted Psychotherapy in Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Integrative Medicine*, 17(1), 14–19. Online: <https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.11.001>
- CASSELMAN, M. (2022). *The Influence of Animal-Assisted Therapy (AAT) as a Therapeutic Approach: A Qualitative Descriptive Study*. Chapter 2: Literature review. A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Education, Grand Canyon University Phoenix, Arizona, 27–84. www.proquest.com/openview/bece1738a6d5f77311320e8322017fbf/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y
- CZUPRÁK Ottó – KOVÁCS Gábor (2017): *A szervezetvezetés elmélete. A közszolgálati szervezetek vezetésének elméleti alapjai*. Budapest: Dialóg Campus. Online: <http://hdl.handle.net/20.500.12944/6892>
- DIAZ, Liam et al. (2022): Equine-Assisted Services for Individuals with Substance Use Disorders: A Scoping Review. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 17(81). Online: <https://doi.org/10.1186/s13011-022-00506-x>
- Eagala Conference 2016 presentation „Holding Space” by Heather Plett on the Eagala Vimeo channel. Online: <https://vimeo.com/eagalavideos/holdingspace>
- FOURNIER, Angela K. (2018): Human-Animal Interaction and Metaphor in Equine-Assisted Psychotherapy: Empirical Support for the EAGALA Model. *Human-Animal Interaction Bulletin*, 2018. Online: <https://doi.org/10.1079/hai.2018.0005>
- FOURNIER, Angela K. (2019): Animals as Anodyne. In *Animal-Assisted Intervention: Thinking Empirically*. Cham: Palgrave Pivot, 53–74. Online: https://doi.org/10.1007/978-3-030-32972-3_4
- STAPLETON, P. – GRIMMETT, K. T. (2021): Australian Community and Health Professionals’ Perceptions of Equine-Assisted Psychotherapy. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2217741-16. Online: <https://doi.org/10.1155/2021/2217761>
- WARD, Jessica – HOVEY, Angela – BROWNLEE, Keith (2022): Mental Health Benefits of Mounted Equine-Assisted Therapies: A Scoping Review. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e4920–e4935. Online: <https://doi.org/10.1111/hsc.13904>