



Anna-Kaisa Juuti ja Frysa tamma ovat löytäneet täydellisen yhteisymmärryksen.

Hevoset työskentelevät parittain, hoidettavana terapeutti Barbara Groth.

Saavuimme kollegani Anna-Kaisa Juutin kanssa aprillipäivän aattona eteläsaksalaiseen Pfarrkirchenin pikkukaupunkiin. Olimme menossa hevosta psykoterapian apuna käyttävien psykoterapeuttien verkostotapaamiseen, joka pidettiin psykoterapeutti-ratsastusterapeutti Marika Weigerin hevosatilalla.

Hevonen mielen parantajana



Marika kertoi ostaneensa jo 1200-luvulla perustetun maatilan kymmenisen vuotta sitten. Valtava asuinrakennus oli restauroitu vanhaa kunnioittaen ja sisustettu satoja vuosia vanhoilla talonpoikaishuonekaluilla. Asuinosa vieressä oli baijerilaisen tyylin mukainen karjasuoja, johon Marika oli rakennuttanut pihattotallin ja pienen maneesin. Kaikki rakenteet oli tehty puusta. Tallissa ei lojunut ainoatakaan ylimääräistä esinettä ja varusteet olivat moitteettomassa kunnossa saksalaiseen tapaan. Hevosilla oli tilavat tarhat ja laitumet talon ympärillä, jossa sijaitsi myös puuhakese-koitepohjainen ratsastuskenttä.

Hevonen psykoterapian apuna

Hevosen parantavat psyykkiset vaikutukset huomasi jo lääketieteen



Kimni, Draupuir ja Frysa tarkkai-levat tilannetta tallin puolella.

isä Hippokrates, mutta psykiatri- seen terapiakäyttöön ne otti runsaat kymmenen vuotta sitten Saksassa psykiatri Michaela Scheidhacker Münchenin Haarin sairaalassa. Hän hoitaa työryhmineen siellä edelleen vaikeasti sairaiden potilaiden ryhmiä hevosten avulla.

Vuonna 2001 perustettiin Bonnissa kansainvälinen verkosto FAPP (Fachgruppe Arbeit mit dem Pferd in Psychotherapie), joka on kokoon- tunut siitä lähtien kahdesti vuodessa vaihtamaan kokemuksia psykote- rapeuttisesta ratsastusterapiasta ja kehittämään teoriaa ja käytäntöä. Olemme osallistuneet Anna-Kaisan kanssa uskollisesti tapaamisiin pe- rustamisesta lähtien ainoina suo- malaisina. Vaikka verkoston jäsenet edustavat eri psykoterapian koulu- kuntia, vaimentaa yhteinen rakkaus hevoseen ristiriitoja ja yhteistyö sujuu erinomaisesti. Ryhmän vanhin jäsen on 84-vuotias, edelleen kolmesti viikossa ratsastava koulutuspsyko- analyytikko Carl Klüwer. Hän toimi ratsuväen lääkintämiehenä 2. maa- ilmansodassa Venäjän rintamalla ja huomasi siellä, miten hevonen moti- voi sotilaita raskaissa taisteluolosu- teissa. Hän päätti jatkaa hevosen te- rapeuttisen vaikutuksen tutkimista, mikäli selviäisi sodasta. Hän on teh- nyt huomattavan elämäntyön asian hyväksi.

Tämänkertaisen tapaamiskerran erityinen juhlimisen aihe oli helmi- kuussa ilmestynyt verkoston jäsen- ten toimittama ja kirjoittama kirja Psychotherapie mit dem Pferd.

Hevonen parantaa mieltä ja edistää psyykkistä kasvua

Jokainen ratsastaja on valmis al- lekirjoittamaan hevosen mielialaa kohottavan vaikutuksen. Hevonen hyväksyy ihmisen ehdoitta ja antaa aina rehellisen palautteen - toisin kuin ihminen. Monet ihmissuhteis- sa pettyneet ihmiset hakeutuvatkin hevosten pariin saamaan lohtua ja kokemaan myönteisiä tunteita. Ih- misellä saattaa olla menneisyydes- sä niin vaikea psyykinen kokemus kuten seksuaalinen hyväksikäyttö tai väkivallan kohteeksi joutuminen ettei hän halua tai kykene puhumaan siit- tä. Syömishäiriöt ja monet ongelmat, joissa keho on mukana, ovat vai- keasti hoidettavia pelkän keskustelun avulla. Hevonen tarjoaa terapeutin apuna monipuolisessa olemukses- saan mielen valkokankaan, jolle ih- minen voi heijastaa omia tunteitaan, toiveitaan ja pelkojaan.

Hevosta voi käyttää psykote- rapian apuna monella tavalla. Terapia voidaan aloittaa keskusteluosuudella vastaanottohuoneessa ja siirtyä sen jälkeen talliin. Tallityöt, hevosenhoi- to, talutusharjoitukset, ratsastus ja maasta käsin työskentely muodos- tavat "pienoismaailman", jossa toi- minnan ohella tunteet ja mielikuvat elävät vahvasti ja terapeutin tulkit- semina lisäävät potilaan ymmärrystä itsestään.

Tytöt kiinnostuvat jo alle koulu- ikäisinä hevosista. Monesti hevonen on tytön ensimmäinen perheen ul- kopuolinen itse valittu kiintymyksen ja haaveiden kohde, joka valmistaa



Kirjoittaja speedpass-mes- tarin selässä. Oli tunne, että tämä mopo voi karata käsistä....

häntä myöhempiin ihmissuhteisiin. Hevonen tarjoaa mahdollisuuden sekä hoivata että hallita ja kasvattaa sitä kautta itsetuntoa.

Kenttäkilpailijasta terapeutiksi

Emännällämme Marika Weigerilla on pihatossaan viisi islanninhevosta, joita hän käyttää terapiassa.

- Minulla on ollut lapsesta lähtien hevonen ja osallistuin vuosikautia kansallisiin kenttäkilpailuihin. Kun viimeinen hevoseni sairastui ja kuoli pian tänne muutettuani, masennuin ja päätin jättää hevoset kokonaan. Parin vuoden kuluttua menin issik- kakurssille eikä mennyt montakaan kuukautta, kun tallissa oli kolme hy- väsukuista issikkaa.

Marika kertoi lopettaneensa kil- pailemisen myös sen vuoksi, että huomasi vaativansa itseltään aina vain enemmän. Kilpailuista tuli liian rankka rasite.



Marika Weiger ja Stigandi-ruuna, josta alkuvaikeuksien jälkeen tuli hyvä terapiahevon.

- Kun koulutin issikoita, leimahti kilpailuvietti vielä niidenkin kanssa. Osallistun edelleen harvakseltaan askellajikisoihin ja speedpassiin.

Katsoimme videonauhalla otteita Marikan kilpailuista ja hämmästelimme speedpassissa kv -tasolla kunnostautuneen Draupuir-ruunan kovaa vauhtia, 45 kilometriä tunnissa. Marika antoi myöhemmin näytteen hevosen hurjasta menosta niityllä. Hän on kouluttanut kaikki issikkansa uskottoman herkiksi ja tottelevaisiksi.

- En anna makupaloja hevosille. Kun ne tulevat ihmisen luo, ne tulevat kiinnostuksen vuoksi, ei kerjäämään, hän selvitti kasvatusperiaatteitaan.

Marikan isä oli myös kenttäkilpailija ja hevoseläinlääkäri. Tytär opiskeli koulunkäynnin ohella eläintenhoitajaksi ja avusti isäänsä leikkauksissa.

- Olisin halunnut eläinlääkäriksi, mutta isä esteli. Hän oli turhautunut, kun ihmiset useimmiten aiheuttivat eläinten ongelmat, mutta eivät olleet valmiit maksamaan niiden hoidosta.

- Opiskelin sitten ihmislääkäriksi. Psykoterapeutiksi minut johdatteli alunperin hevosten psykkestä kiinnostuminen, hän naurahtaa.

Issikoiden hoidossa hyvä olla

FAPP-kokouksen yhtenä teemana

oli tällä kertaa erirotuisten hevosten soveltuvuus terapiahevosiksi. Ryhmäläisten hevoskirjo ulottuu englannin täysiverisestä aasiin. Issikat, haflingerit ja vuonohevoset ovat perinteisesti suosittuja terapiahevosia, mutta saksalaiset risteyttävät ennakkoluulottomasti hevosrotuja ja "sekarotuiset" ovat monesti mainioita terapiahevosia. Joskus vaikeasti ratsastettava hevonen saattaa olla herkkä ja hyvä terapiahevon, koska terapiassa sille ei aseteta suoritusvaatimuksia. Stigandi-niminen muhkea hallakkoruuna on Marikan mukaan esimerkki tästä, hankala ja itsepäinen koulutettava, mutta mainio diagnostikko terapiassa.

Seminaarin jälkeen Marika esitteli hevosiaan pihatossa. Kaksi terapeuttia kerrallaan meni aitaukseen ja odotteli passiivisena, miten hevoset suhtautuisivat vieraisiin. Issikat hakiivat pian kontaktia, nuuhkivat ja seurasivat terapeutteja. Itse jouduin kahden "hevosterapeutin" kiinnostuksen kohteeksi ja huomasin tyytyväisenä, että ne olivat jopa mustasukkaisia minusta.

- En tiennytkään, että hevoseni tekevät terapiaa pareittain kuten perheterapeutit, Marika totesi.

Hevosten välissä koin jo ennestään tutun miellyttävän tuntemuksen: rentouden aalto kulki lävitseni aivan kuin olisin ottanut rauhoittavan lääkkeen. Saman kokemuksen hevosten energiakentän rauhoittavuudesta olen kuullut myös potilailtani.

Hevosella suora yhteys ihmisen alitajuntaan?

Marika kertoi esimerkin vanhan valkoisen Yrija-tamman työskentelystä terapiassa.

- Eräs seksuaalisesti hyväksikäytetty nainen, joka ei sietänyt minkäänlaista kosketusta hakeutui ratsastusterapiaan. Yrija, joka on normaalisti hyvin pidättyväinen, ajoi potilaan määrätietoisesti maneesin nurkkaan ja kosketti häntä turval-

laan. Potilaan oli kohdattava hevosen avulla vaikea kokemuksensa ja se auttoi häntä käsittelemään asiaa terapeutin kanssa.

Ihmettelimme jälleen kerran, onko hevosilla joku suora väylä ihmisen alitajuntaan.

Näiden kohtaamisten jälkeen ennakkoluuloni issikoita kohtaan saivat kyytiä. Parin vaellusratsastuskokemuksen pohjalta olin pitänyt niitä kornemaisina laumasieluina, jotka eivät ihmisistä piittaa. Nämä olivat kuitenkin ihmisrakkaita, kuin terapeuteiksi luotuja hevosia.

Saimme mahdollisuuden ratsastaa issikoilla maastossa ja kentällä ja todeta selästä käsin, miten osaavia ja kuuliaisina ne olivat. Birgit Heinz demonstroi meille lisäksi maasta työskentelyä, mikä on hyvin suosittua Saksassa.

Kuulimme myös, että Baijerissa on oikeus ratsastaa kaikkialla, myös yksityisteillä. Hevosta arvostavasta asenteesta kertoi Pfarrkirchenin torilla seisova valtava hevospatsas, joka esitti alueen omaa hevosrotua, Rot-taleria. Kevytrakenteinen yleishevonen oli suomenhevosen tavoin kuolemassa sukupuuttoon, mutta kanta saatiin viime hetkellä elvytettyä.

Kotimatalla surimme Anna-Kaisan kanssa ihmiselämän lyhyttä: ei millään ehdi oppia tuntemaan kaikkia ihania hevosrotuja, mitä maailmassa on.

Meistä tuntui siltä, että islanninhevonen oli liittynyt siihen joukkoon, jonka halusimme vielä itsellemme. Vaikkei niin koskaan kävisi, saimme kuitenkin viikonlopun aikana viettää unohtumattomia hetkiä näiden mystisten ja rakastettavien hevosten seurassa. Jäimme kiitollisina muistelemaan vanhaa valkoista kuningatar-tamma Yrijaa 18, vaikuttavaa ja raa-mikasta Stigandi-ruunaa 16, rautias-ta urheilijaa Draupuiiria 16, tummaa ja ystävällistä Kimniä 5, ja suloista nuorta Frysa-tammaa 7. ●

Linkkivinkki: www.fapp.net