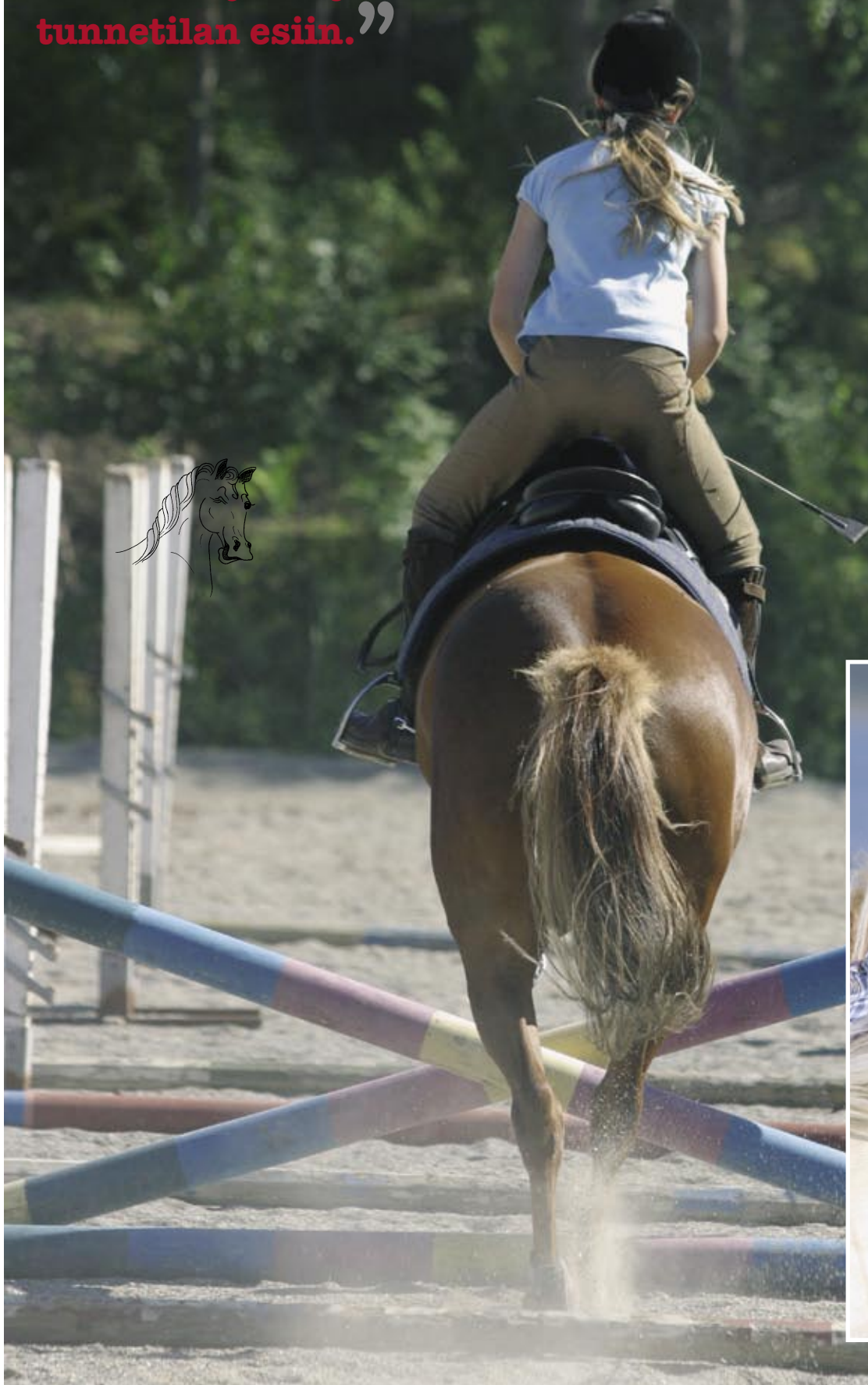


**”Hevosen olemuksessa on jotain sellaista, joka nostaa ihmisen hyvän ja vitaalin tunnetilan esiin.”**



# Hevonen energian ja tunteiden lähteenä

Ihmiset hakeutuvat hevosten pariin niiden herättämien tunteiden ja elämysten vuoksi. Jokainen hevosihminen on kokenut, miten tallissa ja hevosen lähellä väsymys haihtuu ja tulee hyvä, energinen olo.

TEKSTI JA KUVAT: MARJA-LEENA YRJÖLÄ

**E**läimet kokevat myös tunteita, mutta niillä ei ole samanlaista itsetietoisuutta kuin ihmisellä. Ihmisen ja eläimen perustunteet kuten ilo, pelko ja viha ovat samanlaisia. Hevosella havaitaan joitakin monimutkaisempia tunteita kuten mustasukkaisuus, kateus, eroahdistus ja masennus, mutta ne ovat suhteellisen "puhtaita" verrattuna ihmisen lukuisiin, toisiinsa sekoittuneisiin ja ristiriitaisiin tunnekokemuksiin.

## Energisoiva ja rentouttava 500-kiloinen

Hevonen tarjoaa olemuksessaan laajan ja monipuolisen pinnan, johon ihminen voi kohdistaa yksilöllisiä toiveitaan ja tarpeitaan. Hevosen olemuksessa on jotain sellaista, joka nostaa ihmisen tunteiden "aineenvaihdunnasta" hyvän ja viitaalin tunnetilan esiin. Ratsastusterapiassa tätä vaikutusta käytetään tarkoituksella hyväksi ja on huomattu, että erityisesti masentuneet ihmiset virkistyvät. Tunneilmaisussaan estyneet taas alkavat hevosen lähellä kummasi puhua ja ihmissuhteissa pettyneet, luottamuksensa menettäneet uskaltavat hevosen seurassa käsitellä vaikeita kokemuksiaan.

Ruumiillisuudella ja kosketuksella on suuri merkitys. Kotieläimet ovat kautta aikojen palveleleet ihmisen tarvetta ruumiilliseen kosketukseen. Hevosen 500-kiloinen, pörröinen tai silkkinen karvapeite, sametinpehmeä turpa ja miellyttävä tuoksu herättävät myönteisiä tunteita. Sen hoito ja käsittely antavat kosketus- ja hajuaistimuksia ja mieli rauhoittuu jo siitä, kun kuuntelee sen verkkaisista heinän rouskutusta. Monesti terapiassa huomaa, että kun levoton ja ahdistunut ihminen silittelee hevosta hetken, ahdistus häviää saman tien. Hevosesta virtaava levollinen energia rentouttaa.

## Parantava vuoropuhelu

Tavallinen ratsastustunti voi olla aistikokemuksiltaan ja tunnekirjoltaan hyvin rikas. Ihminen eläytyy hevosen mieleen ja liikkeeseen ja tavoittelee yhteisymmärrystä. Tunnin aikana ratsastaja käy monesti läpi koko tunteiden skaalan: ilon, pelon, turhautumisen, yllyttymisen, vihan ja syyllisyyden. Hevonen auttaa näkemään oman kehon puutteiden lisäksi psyykkisiä vajavuuksia kuten miten ihminen käsittelee pettymyksiä, pystyy asettamaan rajoja ja käyttämään tahdonvoimaansa. Hevonen johdattaa myös kaikkein hankalimpien tunteiden, avuttomuuden ja häpeän äärelle. Hevonen on kuin paljastava peili, joka pakottaa kriittiseen itsetutkiskeluun.

Ratsastusterapiassa käytetään hyväksi liikkeen vaikutusta. Menneisyyden torjutut tunnekokemukset voivat varastoitua kehoon jännitykseksi ja kivuksi. Liikkeen avulla niihin liittyvä tunne voidaan vapauttaa ja etsiä sille mielikuvan ja ajatuksen muoto. Jopa vauva-ajan ruumiinmuistot voivat tulla esiin, kun ihminen on hevosen kannettavana. Liikkeen rytmi ja hevosen lämpö samoin kuin ilmapiiri, joka syntyy hevosen, terapeutin ja potilaan välillä herättää eloon äidin ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen tunnelman. Tällainen kokemus voi olla parantava ja korjata syntyneitä traumoja.

## Seikkailua, hoivaa ja mielihyvää

Hevosen erilaisuuden vuoksi ihminen joutuu ponnistelemaan ymmärtääkseen sitä. Pitkän yrittämisen jälkeen tietyn avun perille saaminen ratsastuksessa, pelästyneen hevosen rauhoittaminen tai kiintymyksen merkkien huomaaminen siinä ovat esimerkkejä hevosihmisen riemunaiheista.



# ” Jos jaksaa yrittää, korvaa onnistumisen huippukokemus ponnistelun vai- vat.”

Arkielämää hevosen kanssa sävyttää seikkailun tunne. Hevosen hoitaminen tyydyttää varsinkin tyttöjen ja naisten hoivaamisviettä, jonka toteuttaminen tutkimusten mukaan aikaansaa endorfiinin, mielihyvää tuottavien hormonien eritystä. Työn lopputuloksen, tyytyväisen, kiiltelevän, lihaksikkaan ja treenatun hevosen ihailu tuottaa puolestaan esteettistä nautintoa. Sen sijaan tytöille ja naisille tehtyjen kyselyjen mukaan seksuaaliset tuntemuksen ratsastuksessa ovat harvinaisia, vaikka tätä tulkintaa tarjoillaan silloin tällöin.

Myös huolia ja surun aiheita riittää, ennen kaikkea hevosen sairastelu, mutta myös omiin hevostietoihin ja ratsastukseen liittyvät puutteet. Jos jaksaa vain yrittää, korvaa onnistumisen huippukokemus ponnistelun ja itsensä voittamisen vaivat. Positiivinen palaute silloin tällöin kokeneilta hevosihmisiltä ja opettajilta joko hevostietäidoista tai ratsastuksesta on suoranaista mannaa ja kohottaa omanarvontuntoa pitkäksi aikaa.

## Järki- vai rakkauskavioliitto?

Oman hevosen hankinta on monelle unelmien täyttymys. Sopivan hevosen etsiminen on kiehtovaa, mutta siinä on ”hurahtamisen” vaara: voi ihastua suinpäin johonkin hevoseen, joka ei täytä etukäteen asetettuja laatuvaatimuksia. Tämä on hyvin tavallinen tarina. Rakkautensa kohteen valinnassa ihminen kuuntelee syvimpien halujensa ja toiveidensa ääntä, toteuttaa aidointa itseään. Oikeutta hurahtamiseen voidaan puolustella vertaamalla sitä rakkauskavioliiton etuihin. Kun on ollut kerran rakastunut, auttaa tunnetilan muisteleminen selviytymään myöhemmistä vaikeuksista. Valittu hevonen voi puutteineenkin edistää omistajansa persoonalli-

suuden kehitystä, koska tämä on motivoitunut hevosen asettamiin haasteisiin ja oppii kärsivällisyyttä, pitkäjänteisyyttä ja pettymyksen-sietokykyä. Tunteet elävät laidasta laitaan, onnesta epätoivoon. Hän oppii myös varmasti sen, millaisen hevosen seuraavaksi haluaa.

## Hevonen itsetunnon pönkittäjänä

Kun ihminen pyrkii hevosen avulla erilaisiin itseä toteuttaviin ja narsistisiin päämääriin laajenee koettujen tunteiden kirjo entisestään. Sen lisäksi, että hevonen osoittaa kiinnostusta ja antaa huomiota emännälleen/isännälleen, mikä tukee narsismia sinällään, voi ihminen sen kautta saada myös sosiaalista arvoa ja vahvistusta identiteetilleen muilta ihmisiltä. ”Monilla on rahhaa, mutta harvalla hyvä hevonen” sanoo vanha suomalainen sananlasku. Hevonen on myös tärkeä ns. self-objektina, koettuna itsen osana, minkä seurauksena ihminen kokee kaiken hevoseen liittyvän, niin kehut kuin loukkauksetkin, itseensä kohdistuvina.

Hevosen myytti pitää sisällään myönteisiä ominaisuuksia kuten vapaus, kauneus ja ylpeys, jotka elävät kaikkien ihmisten mielen syvyyksissä. Niinpä hevosen omistaja/ratsastaja voi saada tästä arvostuksesta oman osansa. Taitavan hevostietäjän maskuliinisuus vahvistuu hevosen kautta entisestään samoin kuin viehättävän nuoren naisratsastajan vetovoima.

# ” Voidaan sanoa että hevonen on pelon ruumiilistuma.”

Jos hevonen on kilpakumppani, narsistiset panokset nousevat entisestään ja hevonen joutuu tiukoille ellei täytä odotuksia. Ihminen turhautuu, kun hänen toiveensa eivät toteudu. Siitä seuraa usein negatiivisia tunteita kuten viha, raivo, häpeä ja avuttomuus, jotka pahimmillaan kohdistuvat hevoseen rankaisutoimina. Niitä hevosen taas on mahdoton ymmärtää, koska sillä ei ole mitään tavoitteita. Turhautumisen tuntei-

den synty ulottuu kauas esihistoriaan, kun alkuihminen epäonnistui saaliin kiinniottamisessa. Kulttuuri-ihminen on jalostunut saalistamaan itsensä toteuttamisen onnea ja sosiaalista arvostusta - vaikka hevosen avulla.

## Puhtaita tunteita

Hevonen antaa muiden lemmikkieläinten tavoin ihmiselle mahdollisuuden kokea syviä puhtaita tunteita. Joku saattaa huolestua huomattavasti, että hän rakastaa hevosta enemmän kuin miestään tai suree ja itkee enemmän hevosen sairastumista kuin lähiomaisensa kuolemaa. Huoli on turha, koska ero johtuu siitä, että ihmisuhteissa koetut tunteet ovat luonteeltaan ristiriitaisia, toisilleen vastakkaisien tunteiden sekoituksia. Ihmisen rakkaus oman lajin edustajaa kohtaan ei ole heikimmilläänkään puhtaan punaista, vaan siihen sisältyy aina mustia vihan juonteita, jotka johtuvat mm. riippuvuuden pelosta ja eroahdistuksesta. Eläimeen kohdistuva rakkaus tuntuu sen rinnalla hyvin selkeältä. Kiitos eläinten, että ne antavat meille vapauttavan mahdollisuuden rakastaa ja surra ilman häiritseviä tunteiden sivujuonteita!

## Pelkoa päin

Hevonen on saaliseläin ja sitä hallitsee eloonjäämisen kannalta välttämätön pelon tunne. Voidaan sanoa, että hevonen on pelon ruumiilistuma. Jos ihminen olisi aina yhtä varuillaan kuin hevonen, häntä pidettäisiin vainoharhaisena. Ihminen joutuu hevosen kanssa ollessaan eläytymään sen mahdollisiin pelon kohteisiin kaiken aikaa ja käymään jatkuvaa vuoropuhelua asian tiimoilta kehon kielellä. Hevonen on herkinnyt pelon ruumiillisille viesteille laumassaan ja siksi sitä on vaikea petkuttaa.

Ongelman muodostavat ihmisen omat, pitkän lapsuusajan eri vaiheissa syntyneet pelot mm. tuhoamisen ja vahingoittumisen pelko. Ruumiillinen vahingoittuminen on pelottava ja syviä avuttomuuden tunteita herättävä kokemus, koska se paljastaa oman kehon haurauden ja haavoittuvuuden. Hevosen kanssa olemiseen liittyy todellisia riskejä ja siksi em. sisäiset pelot usein pukeutuvat hevoseen liittyviksi peloiksi, jotka saattavat sukeltaa esiin jonkun ajankohtaisen tilanteen provosoimina ikään kuin liittyisivät nykyhetkeen.

Tavallinen hevosharrastaja tasapainottelee pelkonsa kanssa, joka hyvinä aikoina on poissa, mutta palaa takaisin mielen sisäisistä syistä tai jonkun ulkoisen tapahtuman kuten selästä putoamisen johdosta. Vasta kun tuntee hevosen läpikohtaisin ja omaa pitkän kokemuksen ja varmuuden, joutuvat nämä alitajuiset pelot etsimään muita elämänalueita pesimispaikoikseen. Itsetutkiskelun tai psykoterapian avulla pelkojaan voi oppia tuntemaan. Yksi tehokas käytännön keino on vain rohkaistua ja mennä pelkoa kohti, näytellä hevoselelle urheampaa kuin onkaan. Tutkimuksissa on nimittäin todettu, että jos yrittää olla pelkäämättä, pelko myös häviää! Ratsastuksenopettajat ovat tämän aina tienneet. Siksi he ovat kehottaneet oppilasta satulasta suistumisen jälkeen nousemaan heti uudelleen selkään ja voittamaan pelon.

Kun ratsastaja on peloton, hän voi rohkaista myös pelkäävää hevostaan ja lähettää ”alakertaan” turvallisuuden tunteen aivan kuin äiti ottaa sisäänsä vauvan itkun ja levottomuuden ja rauhoittaa hänet.

Moni pitää pelkoa vaikeimpana ja eniten häiritsevänä tunteena suhteessa hevoseen. Kuitenkin se on hyödyllinen, koska se vähentää ihmisen taipumusta omnipotentssiin, kaikkivoipuuteen. Pelkojen käsitteily lisää itsetuntemusta ja parantaa omanarvontuntoa, mikä taas hyödyttää kaikilla muilla elämänalueilla.

## Pidä hevosesi onnellisena

Toisen hoitaminen on rakkauden käytännöllinen muoto. Tie hevosen sydämeen käy hoitamisen ja rennon, tavoitteettoman yhdessäolon kautta. Viettäessä paljon aikaa hevosen kanssa oppii tuntemaan, miten rikas ja intensiivinen sen ilmaisultaan niukka tunne-elämä on. Pakoton yhdessäolo hevosen kanssa saa myös sen kiinnostumaan ihmisestä ja palkkiona kiintymyksestään se antaa vapaaehtoisesti ihmiselle, mitä tämä toivoo. Hevosesta tulee ystävä.

Paras tapa pitää hevonen tyytyväisenä on luoda sille mahdollisimman pitkälle lajinmukaiset elinolosuhteet, ts. ravintoa, liikuntaa, vapautta ja lauma. Vain onnellinen hevonen auttaa ihmistä säilyttämään elävän kosketuksen omiin tunteisiinsa. ♦