

---

## Behovet av kontroll

MYT: Hästar är flyktdjur och därför måste de vara lydiga, annars blir det farligt.

Oavsett vilket träningsmetod vi använder så kan det användas för att kontrollera hästen. De flesta träningsmetoderna har kontroll och lydighet av hästen som sitt yttersta mål. Desto finare hjälper och mer detaljerad kontroll – desto bättre ryttare är vi och desto mer ridbar är hästen.

Något som ofta orsakar detta kontrollbehov är rädsla.

Rädslan – för vad hästen kommer att göra

Rädslan – för vad hästen inte kommer att göra

Om vi inte är rädda borde behovet av kontroll försvinna?

Självklart behöver vi av säkerhetsskäl ha ett viss mått av kontroll. Vi kommer inte tillåta våra hästar att springa rakt ut i vägen eller låte dem göra illa oss. Men denna kontroll sitter inte bara i våra redskap, i våra tyglar, bitt eller spön.

När vi tränar och rider våra hästar så vill vi att det ger oss båda en härlig känsla, en positiv upplevelse som vi kan njuta av under tiden. Vi vill inte känna lättnad över att ha kommit hem helskinnat, känna att vi har lyckats kämpa igenom något efter en maktkamp med hästen eller känna oss oroliga över nästa pass. Så låt oss titta lite närmare på hur vi kan skapa de härliga passen istället för att kräva lydighet.

Att kontrollera hästen

Genom vår observationsförmåga, vår förmåga att tidigt kunna se när hästen börjar bli obekvämt, orolig eller frustrerad, kan vi undvika situationer där kontroll med hjälp av hårdare tag är den enda vägen ut. Den största möjlighet till kontroll finns när vi har en fungerande kommunikation som hästen glatt och villigt svarar på. Även strategier för att lugna en orolig häst eller matte kan vara av enorm vikt för att undvika eskalerade situationer. Så det gäller därför att träna på detta redan innan vi befinner oss i en stressad situation, för det är inte DÅ vi tränar på detta.

När vi väl är i en krissituation så gör vi allt vi kan för att alla ska klara sig så bra som möjligt. Men det innebär också att vi inte systematiskt utsätter hästen för dessa situationer som den ännu inte klarar av. Utan vill träna och umgås med hästen "under tröskeln" för att skapa förutsättningar för den så den kan lyckas och få mer och mer goda vanor och bättre självförtroende. Om vi vet att den var spänd under hela rundan vi red i skogen förra gången, så är det inte klokt att rida ut exakt likadant igen. Att bara utsätta hästen för saker gör den inte per automatik mindre rädd, tvärt om kan det faktiskt eskalera rädslan. Men att endast rida eller gå en liten bit av rundan och gärna beta längst med vägkanten är en strategi som kan hjälpa hästen att bli mer trygg på den rundan så småningom.

---

## Att kontrollera sig sig

Det kan vara svårt att hålla sig lugn när vi börjar närma oss en situation som vi ännu inte klarar av. Vi människor har en tendens till att förändras väldigt mycket när vi blir rädda eller när våra hästar blir rädda. Detta påverkar såklart hästen negativt och kan göra att hästens egna rädsla eller frustration faktiskt ökar.

Vi människor kan inte låtsas vara orädda, vi kan inte ljuga för vår häst. Detta stora djur kan känna en liten, liten fluga närma sig dennes kropp samtidigt som den kan höra eller se något så långt bort att det är omöjligt för oss att veta vad det är. Lika mycket som hästen är medveten om sin omgivning, i fjärran som nedanför hovarna, lika medveten är den om människan som står bredvid den, eller inte minst sitter på den.

Hästarna kan se skillnad på om du står still för att du är rädd, eller om du står still och njuter av stunden. Det är nog ingen nyhet att hästar har lätt för att kommunicera genom sitt kroppsspråk. Faktum är att vårt kroppsspråk och våra hjälper påverkas av våra känslor och våra tankar.

Om du är arg och ber om något är ditt kroppsspråk annorlunda från om du är lugn och ber om samma sak. Som sagt kan du inte ljuga, din rädsla kommer få dig att hålla hårdare och agera annorlunda än när du var avslappnad. Tyvärr så är just detta precis det som triggar hästarna mest: att bli fasthållen eskalerar hästens rädsla markant. Att hjälperna bli hårdare och att hästen ska ridas igenom både sin egen och ryttarens rädsla gör att känslan av rädsla inte bara är jobbig i sig, utan rädslan gör även att alla i omgivningen agerar ännu mer obehagligt. Obehaget ökar alltså exponentiellt!

Vi rekommenderar därför aldrig att göra något mot sin egna rädsla, utan träna där du och hästen är riktigt bekväma. Fokusera på de sakerna som ni redan nu kan göra och njuta av. Desto mer vi släpper på skammen kring att vara rädd för att rida – eller rädd för sin häst, desto mer lycka hittar vi tillsammans med hästen.

När vi blir mer bekväma i umgänget med hästen kommer vi också kunna tro på oss själva, att vi faktiskt klarar av de mer stressade situationerna. Vi kan börja lita på att vi kan hantera hästen även när inte läget är helt avslappnat. När vi har övat på och utvecklat strategier för detta så kommer rädslan för att tappa kontrollen att krympa markant.

- Övat på lugnande strategier
- Medvetenhet kring vad som kan stressa hästen
- Undvika situationer som vi inte är redo för
- Få fler positiva erfarenheter
- Minskad rädsla hos oss, minskar rädslan hos hästen
- Fokus på vad vi KAN göra
- Lösningssinriktat inte korrigeringsinriktat

Nästa gång du känner att du håller på att tappa kontrollen, fundera över hur du kan lugna både dig och din häst. Fundera över hur du kan lägga upp det annorlunda nästa gång för att inte hamna där igen. Vi ska inte behöva känna att vi vill ha mer kontroll, vi ska känna att vi vill hitta mer avslappning och mer glädje istället!

Mer praktiska övningar kring detta finns i e-boken "Relationsbaserad Klickerträning"

