

---

# Närvaro

## Varför ska vi vara närvarande?

Om vi önskar att vår häst ska vara engagerad i träningen och då inlyssnande och känslig för våra signaler behöver vi ha kontakt. En mental och emotionell kontakt som grundar sig i en funnen ro, i avslappning och harmoni, utan spänningar, press eller osäkerhet.

Utan denna kontakt behöver våra hjälper vara starkare, inläringen går långsammare och vår häst tar varje chans den får att göra något annat, och vi tappar förutsättningarna för arbete i frihet.

## Vad är närvaro?

Hästar befinner sig i tankarna på samma ställe som deras kropp är. De tänker inte på hur passet gick igår och oroar sig inte för om det kommer gå lika bra idag - hästarna tänker inte heller på vad de ska göra efter passet, eller hur de ska hinna med att göra allt på morgondagens agenda.

Hur ofta är våra tankar precis där kroppen är? En enkel situation som när vi leder vår häst - den går långsamt efter oss, snällt in från hagen och in till stallet. Vi ser inte hästen bakom oss och det är då lätt att hamna i att tänka framåt: vilken sadel vi ska rida i idag, vilka övningar det är dags för eller om det kommer gå bra på dagens pass.

Men vad tänker vår häst där bakom oss? Vi förväntar oss gärna att den ska gå snällt och inte tänka på gräset eller titta bort på något annat, vara beredd på att vi kan stanna eller sakta ner och att hästen då också kan göra det i tid. Men hur kan vi förvänta oss kontakt och engagemang från hästen när vi själva tänker på något helt annat? Något som ska ske i framtiden, om några minuter eller flera dagar?

Likaså är det värdefullt att vara medveten om sina närvarande känslor. Om vi haft en stressig dag på jobbet och våra tankar och känslor är kvar i stressade tankebanor kommer även vår kropp att automatiskt agera stressat. Detta stressade agerande påverkar självklart vår häst och olika hästar kommer att ha olika åsikter om att deras människa är stressad utan anledning.

Föreställ dig att din partner eller vän är stressad, utan någon uppenbar anledning. Vilken känsla ger det dig? Är du den som själv tar efter och blir stressad utan att veta varför? Eller är du den som blir irriterad och gör raka motsatsen, blir extra långsam istället?

## Känslornas påverkan

Negativa känslor har en stor påverkan som för oss själva kan vara svår att se eller upptäcka. För det är vårt eget omdöme och självinsikt som går förlorade när vi till exempel känner oss rädda, osäkra, stressade och irriterade.

---

När vi är rädda kan en ödla bli en dinosaurie. När vi är osäkra tar vi det säkra före det osäkra - även om det innebär att vi skulle göra något vi inte annars gör. När vi är stressade går tiden dubbelt så långsamt och en vanlig skritt kan kännas som att hästen släpar sina hovar efter sig. Detta är ett ganska vanligt fenomen där ryttaren vill ha hjälp med att få sin häst piggare och känsligare, fast hästen egentligen bara försöker påverka sin ryttare till att hitta mer lugn och avslappning.

Här är det såklart lätt att bli irriterad och då letar vi naturligt efter en syndabock att beskylla och få ut denna känsla på. När vi vet att det inte är hästens fel är det oss själva vi beskyller istället. Men så fort vi är irriterade kommer vi att lägga an hjälperna snabbare och starkare än det behövs. Detta är en rent naturlig process för känslsystemet raseri och den är lika opedagogisk och ohälsosam för våra hästar som för oss.

Med alla dessa oönskade känslor närvarande gör vi träningen otydlig men framförallt orättvis för vår häst. Därför vill vi belysa vikten av att bli medveten och våga bli självmedveten. När vi belyser och ser dessa känslor kan vi också tillåta oss själva att hitta ett sätt att släppa iväg dem. Om vi förnekar för oss själva att vi är irriterande, finns det inte heller någon möjlighet att släppa på den känslan - för den finns ju inte? Vi kan inte släppa på något vi inte erkänner existerar. Ju mer vår medvetenhet och närvaro ökar desto mer kommer vi att upptäcka, utforska och lära oss, om oss själva, vår häst och tiden vi spenderar tillsammans.

Apropå detta vill vi att du tänker på denna fråga nästa gång du träffar din häst:

**Vad är det hästen just nu, genom sitt agerande, vill förmedla till mig - OM mig?**