

Livet som stör

Om hästunderstödd terapi i psykiatrisk öppenvård

JONNA BORNEMARK &
ULLA EKSTRÖM von ESSEN

– Att bli som störd av själva livet och gilla det, det är vad vår verksamhet handlar om.

Lena Stenvall, skötare inom den psykiatriska öppenvården i Skellefteå fångar på sjungande norrländska in kärnan i den verksamhet som hon och kollegan Marica Ljungholm, legitimerad psykiatrisjuksköterska, utarbetat formerna för sedan tio år tillbaka. De är pionjärer inom det breda fält som kallas hästunderstödd terapi. I Sverige förekommer många olika former av terapi och coachning som innefattar hästar. Det kan handla om rörelsehindrade barn som får rida för att spänningar i muskler ska släppa, om chefer som vill undersöka och utveckla sitt ledarskap eller, som i Skellefteå, om behandling av patienter med olika typer av ångest- och depressionsproblematik.

»Att bli som störd av själva livet» kan tolkas på flera sätt. En tolkning kan vara att livet ger människan törnar som till och med kan göra henne »störd» och neurotisk. Lena syftar dock inte på det utan istället på att det är »själva livet», den

levda erfarenheten som i deras verksamhet träder fram, ja till och med stör och tränger sig på, och på så vis fungerar läkande för den vars tillvaro alltmer kommit att präglas av nedstämdhet, social fobi och undvikande beteende.

År 2000 togs ett beslut inom psykiatrin i Skellefteå om att satsa på en verksamhet som inbegrep möten och arbete med hästar för patienterna. Lena och Marica, båda med mångårig hästvana och lång erfarenhet av att arbeta med patienter i psykiatrin gav sitt projekt namnet Passage, en verksamhet där det idag arbetar fem personer. Här fick de möjlighet att förena två kunskapsfält som inte möts så ofta – hantering och utbildning av hästar och psykologisk behandling av människor. De betonar att relationen med de hästar som de arbetar med – just nu Lina, Boston och O’boy – är precis lika viktig som relationen med patienterna som de behandlar. »Om inte hästarna mår bra och känner sig fullkomligt trygga, kan vi inte bedriva den här verksamheten». Hästarna är NH-tränade¹ och utvalda för sitt lugn men också för sin öppenhet och arbetsvilja. Två av dem är tinkers och den yngste, Boston, är en imponerande ardenner på uppen mot 800 kg. De tränas kontinuerligt av Marica.

Patienterna kommer en eller flera gånger i veckan ut till stallet som ligger på en gård i lantlig avskild miljö. De arbetar vanligen i grupper, men även enskild terapi förekommer. Terapiarbetet inleds med ett studiebesök, och vill man fortsätta upprättas ett samarbetsavtal mellan patienten och Passage. Arbetet med hästarna sker i stallet, rundcorallen², eller på ridbanan.

Vad är då hästarnas roll i det hela? »Hästarna fungerar som ett slags katalysatorer», berättar Lena och Marica, »det

kan handla om att i mötet med hästen kommer känslor upp som vi annars missar i ›vanlig › terapi, eller att vårt eget omhändertagande förhållningssätt till hästarna skapar förutsättningar och inre bilder för att bygga förtroende i gruppen». Hästarna blir också som mentala »avlastningsytor», berättar de. Det kan vara lättare att se och bearbeta sitt eget beteende genom att studera hästens reaktioner. Hästar blir till exempel lätt rädda för saker och genom att se hur hästar reagerar och bearbetar sin misstänksamhet kan patienten hitta nya sätt att förhålla sig till sin egen rädsla. Hästen är nyfiken och via sitt förtroende för ledaren, vågar hästen möta sina »spöken». Men en häst gör det i sin takt, den pressar sig aldrig över sin egentliga mentala förmåga, så som människor gör. »Hästarna visar att med rimliga krav på sig själv och med lämpligt stöd, klarar man av att lösa situationer själv», säger Lena.

En annan viktig aspekt är att hästarna alltid reagerar ärligt, utan att förställa sig och att de heller inte värderar sina egna reaktioner som dåliga eller duktiga.

En tredje att hästarna erbjuder en möjlighet att arbeta med kroppen och känslan. Att rida på hästarna är en ganska liten del av det behandlande arbetet. Först arbetar man med mötet med hästen, med att vara tydlig i sitt kroppsspråk och sin viljeriktning. Närhet och närvaro övas genom rykning och taktill massage. För några av patienterna börjar man ännu mer basalt med åka i vagn bakom en stor vaggande ardennerbakdel som i lugn rytm drar en ut på skogsvägarna, ut i »själva livet».

Hästarna och deras reaktioner fungerar också som metaforer för det mänskliga. Mycket av det terapeutiska arbetet

går ut på att gemensamt kartlägga vad det egentligen är för problem som patienten har. Det handlar om att skapa bilder av problemet och hitta vägar att arbeta med det. Här kan upplevelsen tillsammans med hästen och inte minst hästen som metafor skapa en kreativ dynamik som det annars »kan ta år att uppnå i samtalsrummet på kliniken», säger de.

De har många spännande erfarenheter och i det följande kommer vi genom deras berättelser undersöka några centrala aspekter av deras arbete: Hur hästarna fungerar som metaforer och katalysatorer i det terapeutiska arbetet, hur miljön fungerar läkande, vilka praktiska kunskaper terapeuterna har utvecklat och slutligen vad som krävs av hästarna.

HÄSTARNA ERBJUDER METAFORER

Lena och Marica berättar om »Sonja»⁵, en drygt 30-årig kvinna som har haft en tuff och utsatt uppväxt, och som även har flera anledningar till att inte lita på vården. Terapeuterna har haft svårt att få igång ett samtal med henne eftersom hon har så tunga erfarenheter.

»Kan jag gå bakom hästen?» frågade Sonja Lena på ett av hennes första besök i stallet. »Ingen av våra hästar sparkas, men just den här hästen är en islandshäst och de har vuxit upp utan naturliga fiender och därför är den särskilt tålig», svarade Lena. »Så skulle jag ha behövt växa upp», replikerade Sonja.

Denna lilla kommentar innebar en plötslig öppning till Sonjas hela problematik. Lena hade ju inte haft några sådana baktankar med sitt svar utan hon ville bara ge en enkel information om hästen. Gång på gång visar det sig att när de

pratar om hästarna kopplar patienterna deras beteende och situation till sina egna erfarenheter. För Sonja var det första gången hon öppnade upp sig och själv verbalt reflekterade över sin situation. På så sätt erbjuder hästarna ingångar till en rad olika ämnen. Lena tror att den här ingången också var möjlig för att Sonja inte behövde fortsätta prata om det. Det är mer »riskfritt» att släppa lös en sådan tanke i stallet än i ett terapirum där hon vet att hon måste fortsätta prata om det i kanske 45 minuter. I stallet kan hon börja verbalisera erfarenheterna utan att vara inlåst i det språkliga rummet. Dessa små öppningar innebär också att ett förtroende mellan terapeut och patient kan börja byggas upp.

Att hästarna ständigt fungerar som överförings- och avlastningsyta innebär att terapeuterna måste vara noggranna med vad deras hästhantering signalerar till patienterna. Ett problem med hästarna är att de lätt blir överviktiga och Lena och Marica har övervägt att ha munkorg på dem (som gör att hästarna kan äta, men inte så mycket). Men de är tveksamma till en sådan lösning eftersom de måste fundera över vilken sorts signaler det skulle skicka till överviktiga patienter eller patienter med ätstörningar. Patienterna identifierar sig ju ofta med hästen och kanske skulle det innebära att de kände sig illa till mods. Å andra sidan skulle det kunna innebära att diskussioner tog fart om hur det är rimligt att begränsa sitt ätande. Här måste de överväga den ångest munkorgen kan ge patienten mot nyttan för hästarna och möjligheten att det kan leda till fruktbara samtal. Att hästarna ständigt erbjuder metaforer för att påbörja olika diskussioner är en av terapeuternas starkaste erfarenheter, men också att patienternas reaktioner ofta är överraskande

och svåra att beräkna – det kan slå åt ett helt annat håll än de hade förväntat sig.

En sådan förvånande vändning skedde vid ett tillfälle när de arbetade på temat undvikande. Många av patienterna har en ångest som kan leda till att de undviker att gå ut eller undviker den ena eller andra situationen när det blir allt för jobbigt. Efter att ha pratat teoretiskt om detta skulle de fortsätta med övningar med hästarna. Till sin hjälp hade de fågelskrämman »Peter» med orange overall och keps. Lena skulle låta honom hoppa fram bakom ett hörn för att de skulle få se hur den stora ardennern Boston hanterar en obehaglig situation. Men när Peter hoppade fram rörde Boston inte en min. Lena och Marica kände sig ganska misslyckade när övningen inte gick som de hade tänkt. De gjorde en ännu mer skrämmande situation och slängde fram Peter mot Boston – men fortfarande ingen reaktion.

»Ja, det här gick ju inte riktigt som vi hade tänkt oss», sade Lena till gruppen, men hittade genast en vändning: »Tycker ni att vi är misslyckade som hästterapeuter nu? Borde vi kanske sluta med det vi gör och söka oss ett annat jobb?» På så sätt fick de igång ett samtal om hur man hanterar »misslyckanden». Diskussionen ledde också till att de frågade sig varför Boston inte reagerade på något som de flesta hästar skulle tycka var skrämmande. På denna väg kom de fram till att han har blivit utsatt för det skrämmande i lagom doser och många gånger, vilket har lett till att han blivit trygg i situationen. Därmed kunde de diskutera hur man genom små utmaningar kan ta stora steg framåt. De kunde också konstatera att Boston tog stöd av Marica vilket ledde till en diskussion om relationen mellan att ha en egen grundtrygg-

het och att ta stöd av någon annan. Den »misslyckade» övningen blev därmed riktigt lyckad.

Hästarna är på många sätt väldigt lika människor. Vi är båda flockdjur som utöver basbehoven sömn och mat även behöver närhet, trygghet och kärlek. »Men utifrån denna grundläggande likhet är det många gånger skillnaderna som gör att vi blir uppmärksamma på hur vi själva reagerar», säger Lena. »När det händer obehagliga saker flyr hästarna på ett konkret och enkelt sätt: de springer iväg» fortsätter Marica, »men människor flyr också fast på andra sätt. Kanske genom att dricka, skära sig eller något annat.» Beteenden kan därmed bli tydliga genom att de speglas i en annan varelse som är både lik och olik. Kanske är det därför som hästarna fungerar så bra som metaforer. Situationerna med hästarna blir inte allt för lika, vilket innebär att ångesten kan hållas på avstånd. Men de är ändå tillräckligt lika, och många gånger överraskande lika, vilket innebär att de ständigt levererar nytt tankematerial.

HÄSTEN SOM KÄNSLANS KATALYSATOR

Hästarna erbjuder alltså en värld av metaforer som gör att patienterna kan få syn på, verbalisera och analysera sin egen situation. Men hästarna kan också vara direkt aktiva i terapin. Inte minst genom att de har ett annat förhållande till känslor.

Flera av Lenas och Maricas patienter är duktiga på att dölja sin oro och ångest, många gånger blir även terapeuterna lurade. Men hästarna lurar de inte. Marica berättar om hur hennes patient Kerstin reagerade när de arbetade med Boston i rundcorallen. »Vill du pröva att flytta bakdelen

på Boston?» frågade Marica. Kerstin svarade glatt »Javisst!». Men i sina rörelser var hon osäker och inte alls så kavat som hon lät på rösten. Boston fångade förstas upp det och flyttade inte bakdelen. När Marica såg hur Boston reagerade frågade hon: »Är det så att du egentligen inte vill eller känner dig mogen?» Kerstin insåg att hon faktiskt inte ville och svarade jakande.

Marica och Lena vittnar om att det titt som tätt händer att hästarna känner av en person och situation på ett sätt som de själva inte gör. »Våra patienter har ofta en väl uppbyggd fasad, de lägger på ett glatt leende och lurar den mest välutbildade terapeut. Vårt mellanmännsliga tolkningsfilter och vår starka tilltro till synintrycket gör att vi uppfattar situationen på ett annat sätt än hästen», förklarar Lena. Vi människor blir helt enkelt mer fast i ett mellanmännsligt spel som hästarna står utanför och därmed kan bemöta mer direkt. Inte minst saknar hästarna det rationella filter som människor så ofta tolkar sina egna och andras känslor genom. Hästarna kan därmed ta in känslor och reagera på dem på ett mer omedelbart sätt. »Kanske är det detta sätt att fungera på som gör att så många människor upplever kontakten med hästar som magisk. Därför använder vi oss ofta av devisen »det är inget magiskt med hästar, det bara känns så», säger Lena.

Vid ett annat tillfälle upptäckte en annan patient, Petra, att hon i mötet med en lite påstridig häst backade. Marica påpekade att det innebar att Petra sa till hästen: »Varsågod, ta mitt utrymme» och frågade om Petra ofta gör så. Petra tänkte efter och konstaterade att hon nog gjorde så i många situationer utan att själv märka det. »Jag står inte upp

för mig själv, tar den plats jag behöver eller säger vad jag tycker.» Ett beteende som blivit en vana, och kanske till och med en del av personligheten är i vardagslivet svår att få syn på – liksom fisken inte ser vattnet den simmar i. Men i mötet med hästen – där relationen är lik och samtidigt olik den till människan – träder grundläggande mönster och förhållningssätt plötsligt fram.

Denna relation mellan människa och häst innebär också att hästarna erbjuder möjligheter att träna på olika känslor. Tomas hade till exempel svårt för att tala inför en grupp, han hade avbrutit flera arbeten när det förväntades att han skulle säga något på arbetsplatsträffarna eller i fikarummet. En dag jobbade han i rundcorallen med Boston då några förbipasserande hästar skrämde upp honom så att han blåste upp sig till dubbel storlek. Tomas som höll honom i grimskaflet sa: »Hjälp, nu känner jag mig väldigt liten. Det känns precis som när jag ska ställa mig och prata framför en grupp människor.» Eftersom Marica visste att det var en säker situation där Boston inte skulle göra något mer än blåsa upp sig, tog hon tillfället i akt och frågade: »Orkar du stå kvar och stanna i situationen och känna efter hur det känns?» Tomas stod kvar och efter ett tag andades Boston ut och återgick till normal kroppsstorlek. Tomas berättade hur liten och rädd han hade känt sig och hur rädd han var att alla skulle se hur rädd han var. Men han konstaterade också att situationen visserligen var jobbig, men att den ju faktiskt gick att genomleva. Tomas fick därmed erfarenheten av att han hade kunnat ta sig igenom några av de känslor som att prata inför andra människor försätter honom i. Han hade inte behövt göra det ensam, utan Marica hade varit med och

gett honom det stöd han behövde – men det var han själv som hade hållit kvar i Bostons grimskaf. Denna situation var nog en av anledningarna till att Tomas istället för att undvika jobbiga situationer nu började möta dem. Han har idag återupptagit sin praktikplats. Kanske är detta också ett bra sätt att bli »störd» av livet. Istället för att undvika jobbiga situationer kan patienterna i den hästunderstödda terapin börja möta dessa olika situationer i livet självt och inte bara prata om dem. Därmed får de uppleva att det går att leva igenom dem och skaffar sig en kunskap som sitter i kroppen.

MILJÖ

Det är inte heller bara hästarna som gör detta möte med livet självt möjligt. Själva stallmiljön beskrivs av Lena och Marica som en central verkande faktor.

En dag ombads de att ta med en tjej, Stina, som var inlagd på en psykiatrisk avdelning. Lena svarade att visst kunde hon följa med ut till stallet. På vägen ut frågade Lena om det var något de borde veta om henne. Stina svarade, »Tja, kanske det» och visade sina underarmar som var fulla med skärmärken, »det kanske är bra att ni ser till att det inte finns något vasst där ute.» »Men du kan ju inte skära dig i stallet!» replikerade Lena. När de kom fram möttes de av Marica som glatt sa: »Vad bra att ni kom, jag hade tänkt att vi skulle gå ut i hagen och frisera hästarna» och så gav hon en nyinköpt mansax till Stina för att hon skulle känna sig välkommen och fortsatte »den här kan ju du ta». Lena blev förstas väldigt nervös och försökte väsa mellan tänderna till Marica: »Hon skär sig...». Lite senare var Stina plötsligt borta och saxen med. De letade nervöst tills de hittade henne hos kaninerna

– utan sax. Liksom många tjejer som skär sig var Stina inte självmordsbenägen och Lena tror att när hon kom till stallet, där det är tydligt att hästarna och de andra djuren kommer först kunde hon, åtminstone tillfälligt bryta sig ut ur ett vanemönster och sitt fokus på sig själv. På avdelningen är det lättare för patienterna att hela tiden fokusera på sin smärta och därmed till exempel försöka skära och skada sig. Därför finns det mycket kontrollrutiner kring patienterna där. Det blir en stark fokusering både hos patienter och personal på att det kan uppstå självska debeteende. I stallet däremot, fick Stina skärredskapet i handen men använde det inte. Den här incidenten bidrog ändå till att de ändrade om sina rutiner. Idag skulle de inte arbeta på det sättet utan har alltid en längre upptakt – i form av studiebesök och vårdplansintervju – innan de tar med någon till stallet.

Lena fortsätter: »Det kan vara självklart att skära sig på avdelningen medan det inte är det i stallet. På samma sätt har de tunga tankarna svårare att komma fram när det kommer en kacklande höna springande. Man blir som störd av livet hela tiden.»

I stallmiljön är det också lätt att jobba med närhet och beröring eftersom det är självklara och nödvändiga delar i omsorgen om hästarna. För många patienter innebär det att de kan få en välbehövlig positiv erfarenhet av att vara i en nära och omvårdande relation till en annan varelse. Marica konstaterar också att det ofta är de gånger som de masserar hästarna som deltagarna berättar hur mycket de tycker om dem. Även när det gäller att träna närhet är det i stallet något som man inte bara pratar om utan patienterna får hjälp att vara mitt i känslan.

Stallmiljön innebär också något så enkelt som att patienterna måste gå ut, något som kan utmana många patienter som har blivit sittande inne allt för mycket. Efter en riktigt kall och blåsig körtur är det väldigt skönt att komma in och få dricka en kopp te. »Man känner i alla fall att man lever» som en av patienterna sa efter en iskall tur. I stallet och i samvaron med hästarna tvingas man möta aspekter av livet som inte är helt behagliga och kan inte avskärma sig från dessa vilket många av patienterna tidigare har gjort. Miljön tvingar en att förflytta fokus från sig själv till det som pågår runt omkring.

Liksom i all gruppterapi spelar de andra deltagarna stor roll när de får upptäcka att de inte är ensamma i sin problematik. I gruppen peppar de ofta varandra i de praktiska övningarna. När någon för första gången lyckas lyfta en hov kan gruppen stå runt omkring och klappa i händerna. Även vid fikat kan livet kliva in och bryta mot till exempel automatiska tankar. Vid ett tillfälle var det en patient, Barbro som var hungrig vid fikat, hon spanade in den största kakan och tog den innan någon annan hann ta den. Men sedan började hon tänka på vad de andra nog tänkte om henne efter ett sådant beteende. Tankarna malde runt och hon kunde inte släppa dem och sa till slut: »Ursäkta, nu måste jag säga en sak. Jag har så dåligt samvete för jag var så hungrig att jag tog den största kakan och nu tänker ni säkert »typiskt henne som är så tjock att ta den största kakan ».» Kvinnan bredvid replikerade genast: »Har du tagit en kaka?» Det visade sig alltså att de negativa tankarna var helt obefogade vilket terapeuterna ofta diskuterar med hela gruppen. Terapeuterna försöker göra tydligt att patienterna ofta har en annan regel-

bok för sig själva än den de applicerar på andra. Att andra får göra fel, men inte de själva. När terapeuterna påtalat detta har Barbro inte kunnat tro på det och menat att de bara säger så för att de är snälla eller får lön för det. En meddeltagares spontana reaktion har långt högre trovärdighet. I livet med gruppen blir teorier och analyser plötsligt omvandlat till verkligt liv.

Ibland kan miljön också verka läkande på det mest enkla sätt. För de mest ångestridna patienterna kan det räcka med att sitta i vagnen bakom en guppande ardenerrumpa. Det har visat sig att rytmisk aktivitet aktiverar bägge hjärnhalvorna på sätt så att man inte samtidigt kan ha djup ångest. Ryktningen är också rytmisk liksom att massera hästen som även ger en taktill erfarenhet. Dessa enkla aktiviteter kan alltså verka ångestdämpande när de sker i en lugn och trygg miljö.

PRAKTISK KUNSKAP

Lena och Marica har gedigna utbildningar bakom sig. De har utvecklat ett galleri av olika övningar med hästarna som de kan ta till i samband med att de pratar om olika teman. Men dessa kunskaper räcker inte till i deras yrke. Kunskap om när och hur dessa kunskaper ska användas är istället a och o. Varje situation kräver en rad olika beslut där det inte finns några färdiga regler att ta till. Även med samma grupp är varje tillfälle annorlunda eftersom patienternas dagsform, hästarnas dagsform och stämningen i gruppen är olika från dag till dag. Terapeuterna låter vad de kallar »magkänslan» avgöra exakt hur de ska utföra övningen, vem som ska få göra vad och hur de ska lösa olika problem som uppstår.

Lena påpekar att det inte finns några enkla mallar eftersom de diagnoser de jobbar med, bland annat nedstämdhet, utmattning och depression, kan ta sig väldigt olika uttryck. De kan både göra att man gömmer sig under täcket eller att man blir överdrivet social. Därför krävs ständigt en omdömesgill improvisation utifrån tidigare erfarenheter och en kreativ förståelse av situationen.

Många gånger måste de använda sin kreativitet för att fundera ut hur de med hjälp av hästarna ska tackla olika problem som patienterna kan ha. Marica berättar om Ebba som har svårt att ta kritik, vilket gjort det svårt för henne att klara av arbets- och utbildningssituationer. Negativ kritik gör att hon känner att alla tycker att hon är dålig, och positiv kritik får henne att undra vilka baktankar givaren har. Terapeuterna funderade på hur man kan jobba med kritik med hästarna. Ebba kan rida rätt bra så de satte ihop ett enkelt litet program som hon red och sedan gav terapeuten positiv och negativ kritik och tips om hur hon skulle kunna utveckla ridningen. En hel termin höll de på med det sättet, men det gav ingen förändring. Ebba vande sig visserligen vid att få kritik men hade samma känsla inför kritiken som tidigare. Men så kom de på att Ebba istället skulle göra ett litet program till Marica och sedan själv ge kritik. Det fick ett helt annat resultat. Eftersom hon hamnade i en situation som gjorde att hon förstod varför man ger kritik och att det inte handlade om personen som får kritik utan om situationen ändrades hennes inställning. Hon tyckte ju inte att Marica var dålig bara för att Ebba kunde se att hon själv kunde rida programmet bättre. Därigenom kunde de hitta nya ingångar och nya känslor att prata om som ledde arbetet framåt.

Den kreativitet Maricas och Lenas yrke är beroende av handlar dock inte bara om att hitta på nya övningar utan ligger snarare i mängder av små detaljer där de utövar vad vi skulle kunna kalla kvalificerad improvisation eller en fronetisk kunskap. Denna fronetiska kunskap och blick för det specifika i situationen underlättas också av att det finns ett upparbetat och djupt förankrat samarbete mellan Marica och Lena. Ofta räcker det med en blick för att de ska förstå varandra och veta när den ena eller andra kan ta över initiativet och ledningen.

Detta samarbete liksom den fronetiska kunskapen om exakt när och hur man ska agera kräver en ständig hög grad av närvaro. »Det finns inte riktigt utrymme för att ha en dålig dag. Å andra sidan är det väldigt givande och stimulerande.» konstaterar Lena. Mallar, teorier och rutiner utgör en bas för deras arbete men utifrån dem kräver varje situation ständigt nya bedömningar och improvisationer. I stall händer det ju ofta saker man inte räknat med, en häst som har tappat en sko eller en vattenledning som har frusit. När sådana saker händer gäller det att inte stå handfallen utan snabbt analysera hur situationen kan användas i ett terapeutiskt sammanhang. Denna förmåga att vara närvarande och hantera nya situationer kan också innebära nyttiga lärdomar för patienterna som ofta har ett väldigt stort kontrollbehov.

Det är också viktigt att terapeuterna utstrålar ett lugn och självförtroende, både i arbetet med hästarna och i relation till patienterna. I ett sådant självförtroende ligger också att erkänna sina egna begränsningar. Hästar är levande djur och är inte alltid helt beräknliga. Vid ett tillfälle blev Lena

osäker när hon skulle göra en övning med valacken Vivaldi som blev allt för upphetsad. Lena kände att hon inte klarade av att reda ut situationen och istället för att fortsätta lämnade hon över hästen till Marica, som kände honom bättre, med orden: »Nu kände jag att jag inte klarade av situationen och då är det ju bättre att be om hjälp, inte minst för att ge Vivaldi de bästa förutsättningarna för att han ska kunna hantera situationen.» Därmed blev situationen genast till en metafor de kunde använda sig av när de reflekterar över hur man agerar när man känner att man förlorar kontrollen i en situation.

Terapeuternas praktiska kunskap ligger alltså i att de är trygga i sin roll. Det gör att de kan fråga patienterna när de känner sig osäkra på hur de ska göra. Men eftersom det finns situationer där de inte kan visa sig alltför osäkra eller otydliga är det också en kunskap att bedöma när det är läge att lämna över till patienten och när det handlar om beslut som terapeuten måste ta, eller ramar som terapeuten måste bidra med.

Terapeuternas grundtrygghet ligger också i att de har en tydlig prioriteringsordning. I en krisig situation måste hästen komma först. Om en patient krisar måste de ändå först ta hand om hästen och kan inte lämna den vind för våg. Att de har dubbla omsorger, både gentemot hästen och patienterna, är också en av anledningarna till att de alltid är minst två, ofta tre, som jobbar med gruppen.

Omsorgen om hästen konkurrerar dock inte alltid med omsorgen om patienten, tvärtom kan omsorgen om hästen öppna upp en annan kanal för att bygga en relation och ett förtroende mellan terapeut och patient. Många patienter har

gått på mängder av terapier men alla ord och positiva tal kan uppfattas som falska omsorger från terapeuten som ju har betalt för att bry sig. Men när patienten ser att terapeuten säger att »nej, nu måste vi stanna upp och låta hästen ta in den här situationen», eller »nu måste vi först se till att hästen har det bra» så är det omsorger i praktiken som visar att Marica och Lena är personer som man kan lita på och som verkligen bryr sig om dem som finns runtomkring. Relationsbygget påskyndas därmed.

Som vi konstaterade ovan är hästarna utmärkta katalysatorer för patienternas känslor och uppfattar känslor som är dolda för såväl patienter som terapeuter. En kunskap som Lena och Marica har utvecklat är därför att dra nytta av hästarnas känslighet. Vid ett tillfälle började Vivaldi trampa runt när patienten Fia skulle ta ut honom på gården. »Känner du dig orolig?» frågade Lena. »Ja, men känner hästen verkligen det?» svarade Fia. Även vid detta tillfälle var Fias oro inte något Lena hade noterat tidigare, men när Vivaldi började trampa runt tittade hon på Fia med nya ögon, hon lånade hästens blick och fick syn på det som Vivaldi såg.

Detta sätt att låna hästens blick och känna, se och höra vad hästen känner, ser och hör växer fram i umgänget med hästar. »Om man släpper ut en häst i en hage och ser den perfekta jordhögen att rulla sig i kan man som hästmänniska känna i kroppen hur skönt det skulle vara att rulla sig just där.» exemplifierar Marica. På liknande sätt lär sig terapeuterna vad hästarna kommer att reagera på vilket utvecklar deras blick som terapeuter. De använde sig tidigare av en nordsvensk travare som hette Hjoggman och som ville ha en tydlig ledare, annars tog han gärna över. Genom att låna

hans blick kunde de inte bara förutsäga att en patient utan personlig stabilitet inte kommer att fungera med honom utan också få syn på en instabilitet de tidigare inte tänkt på, en kunskap som kan vara viktig i kartläggningen av patientens problematik. En instabil person får en annan betydelse i ett mellanmänniskt sammanhang än i relationen till hästarna. Detta sätt att låna hästens reaktioner kräver att de känner hästen och utgår från en personlig relation till den.

Vivaldi var också behjälplig vid ett annat tillfälle när han som annars brukar vara snäll och lydig började nafs i huvan på Eva, en av patienterna. »Vivaldi brukar inte vara irriterad? Varför tror du han blev det nu? Vet du inte vart du är på väg?» frågade Lena. »Menar du i livet eller här?» blev Evas svar. Lena menade förstås här i den här situationen, men frågan blev större för Eva som kände igen sig i beskrivningen att hon inte visste vart hon var på väg i livet. För terapeuterna blev Evas otydliga och motsägelsefulla utvärderingar plötsligt lättare att förstå.

Lena och Marica jobbar med att ge patienterna olika teorier för att de bättre ska förstå sig själva. Teorierna ger patienterna verktyg som gör att de kan hantera svåra situationer och inte bara fly undan dem. Sedan ger stallmiljön många situationer där teorierna kan användas och där de kan börja behärska livet som stör. En viktig teori de använder sig av är en enkel bild av hur varje människa har en bekvämlighetszon där hon känner sig trygg och avslappnad, en inlärningszon där hon är alert och nyfiken samt en stresszon där problemet blir övermäktigt och hon på olika sätt försöker fly undan det. Problemen växer när bekvämlighetszonen och inlärningszonen blir allt för små och stress-

zonen blir väldigt stor. Efter att de hade diskuterat denna teori med en grupp var de i stallet och patienten Mia skulle lyfta tinkerstoet Linas stora hov. Men Lina är inte den smidigaste av hästar och var tvungen att trampa om och drog ner hoven som Mia höll i. Så hör Lena hur Mia säger »jävlar, nu hamnar jag i stresszonen.» Istället för att tänka »jaha, nu gjorde jag fel som vanligt», som hon brukar. Lena konstaterar att det konstruktiva med Mias reaktion är att hon nu vet att hon kan ta sig tillbaka till bekvämlighetszonen igen. Genom lagom stora utmaningar klarar hon av att bygga ut sin trygghetszon.

HÄSTEN

Vilken sorts häst är då lämplig som terapeuthäst? Hästarnas olika egenskaper gör dem bra på olika sätt, en alert och känslig häst kan vara bra på att känna av olika människor medan en trygg och lugn häst är lätt för alla att hantera. Efter sin långa erfarenhet är Lena och Marica dock överens om att en bra terapihäst har vissa grundkompetenser. Hjoggman och Vivaldi som de tidigare har berättat om fungerade i sina små egenheter som utmärkta katalysatorer när de kände av olika människor men de var varken tillräckligt starka eller friska. Sjuka och allt för små eller tunna hästar kan skapa verkliga dilemman eftersom många patienter är överviktiga. Man kan då ställas inför en situation där man måste fundera på om man ska låta hästen ha ont eller säga till en patient att han eller hon är allt för tung för att få rida på den. Terapeuten förmedlar också en osäkerhet när hon är osäker på om hästen kommer må dåligt eller inte.

Hästen måste också ha en bra människobild och tycka att

det är kul att jobba med människor, det är inte så lämpligt med en häst som man bara får in från hagen med hjälp av en havrehink. De måste också vara självständiga och trygga i sig själva, utan att få panik om hästarna till exempel måste gå åt olika håll. Ofta är det en fördel om de har jobbat i skogs- eller lantbruk eftersom de då har en bra grundutbildning. Då har de ofta lätt för att lära sig att till exempel stå stilla under en längre period vilket är en viktig baskompetens. När det första intrycket är en häst som är lugn och stilla och inte far runt är det för deltagarna mycket lättare att komma hästarna nära, inte minst för alla de deltagare som är lite hästrädda. Även om det kan vara bra med en häst som reagerar på patientens oro är det ännu bättre om terapihästen lyssnar av människorna på så sätt att den blir lugnare och försiktigare med en rädd och osäker person snarare än att själva bli uppstressade av det. Därmed klarar de av att ta en viss ledarroll när patienten inte gör det. Men det ledarskap hästen då tar på sig gentemot patienten måste innebära att han eller hon blir lugn och inte nervös eller aggressiv. I det ledarskapet ingår också att hästen tar stöd av Marica, Lena eller någon annan terapeut som är närvarande. Genom att känna av terapeuten som rör sig långsammare och signalerar lugn blir en bra terapihäst mer försiktig med en nervös patient. Att hästarna litar på terapeuten som en trygg ledare som de kan överlämna riskbedömningen till är viktigt inte minst för säkerheten. En väl upparbetad och tillitsfull relation mellan häst och terapeut är således grunden för att verksamheten ska fungera på ett tryggt och bra sätt.

138 Två av de hästar de har nu, ardennern Boston och tinkern Lina kompletterar varandra på ett utmärkt sätt. Båda

är viktbarande, friska och tycker om att jobba. Lina är väldigt lugn och trygg medan Boston har mycket energi. Lina skulle vara den de skulle välja om de var tvungna att bara ha en häst, eftersom alla kan använda sig av henne. Men att få ha en häst till gör hästarna mer än dubbelt så användbara eftersom deras olika personligheter ger dem en rik flora av metaforer när de kan jämföra hästarnas olika sätt att hantera olika situationer.

Ett spännande projekt vore att låta Lina få ett föl. Lena går igång på tanken kring alla teman och frågor som skulle kunna komma upp under dräktighet, fölperiod och unghästtid. Alla omvälvande frågor som kan väckas av att kroppen förändras. Frågor kring hur man får ett barn tryggt. Frågor kring den egna barndomen och om hur man tar hand om någon på bästa sätt. På så sätt skulle de också få uppfostra en terapihäst från grunden.

En viktig lärdom Marica och Lena har gjort är nämligen hur viktigt det är att ha särskilda hästar till terapiverksamheten och inte låna hästar från till exempel en ridskola. För att förklara hur fel det kan bli berättar Marica om när de tidigare använde sig av hästarna på en närbelägen ridskola. »Många av dem hade ont i ryggen och en häst, Wilma, ville inte alls låta sig sadlas. För att ändå få på sadeln var man tvungen att lyfta upp ett av hästens ben och snabbt dra åt sadelgjorden. Det kändes ju inte som någon bra hästhållning och ändå mer fel blev det när vi hade patienter som varit utsatta för övergrepp.» Istället är det viktigt för terapin att de visar på en hästhållning som respekterar hästen så att samvaron känns bra för alla parter.

Lena och Marica är ganska ofta ute och berättar om sin

verksamhet och då händer det att de blir tillfrågade att visa på andras hästar. »Men» säger de, »då har vår verksamhet helt missförstått eftersom den bygger så mycket på den personliga relationen till hästarna.» Lena konstaterar med viss förundran hur olika vi ser på relationen till hästarna i jämförelse med relationen till hundar. För polishundar, räddningshundar eller liknande är det självklart att relationen till just sin förare är grundläggande för den arbetande hunden. Hund och förare ses som ett arbetsteam medan man tror att hästterapeuten kan använda vilken häst som helst. Medan den personliga relationen är självklar för de arbetande hundarna ses hästen som ett utbytbart verktyg. På Passage är det inte så – en viktig förutsättning för att uppnå en terapeutisk effekt är att synen på hästarna inte är instrumentell. All verksamhet är baserad på personliga relationer, där både terapeut, patient och häst betraktas som unika individer. Alla situationer och relationer som uppstår betraktas som något som kan användas terapeutiskt.

*

Hur fungerar då behandlingen på Passage? Finns det stöd för att patienterna blir bättre? Ja, Lena och Marica genomför kontinuerligt utvärderingar av sin verksamhet där man tydligt kan se att graden av upplevd depression och ångest sjunker och det psykiska välbefinnandet ökar. Utvärderingarna utgör i sig »fantastiska underlag för samtal», säger Lena. Både hon och Marica menar dock att det kan vara svårt att tolka utvärderingarna i termer av effekt, så som evidensbaseringsidealet föreskriver, då psykiskt tillfrisknande

och beteendeförändringar inte sker genom ett omslag utan oftast sker över lång tid. Då uppstår frågan om när och hur ofta man ska mäta. Dessutom kan en patient – i alla fall till en början – må sämre av att upptäcka destruktiva mönster hos sig själv. En annan svårighet är att det finns olika förväntningar på vad en utvärdering ska visa:

Frågar du Försäkringskassan vill de veta när de åter kan vara i arbete, frågar du en anhörig kanske de tycker att bra resultat är när deras anhöriga inte tänker på döden längre, frågar du den enskilde är det när man känner lycka igen, frågar du läkaren kan det vara när du avslutar medicinering...

Passage verkar på många områden: miljö, grupp, djur och natur och här är det inte möjligt att separera effekten av de olika elementen i terapin, och kanske är det inte heller särskilt meningsfulla resultat man skulle komma fram till om man lyckades sönderdela verksamheten i enskilda faktorer som värderades var för sig. Troligen är det just det unika sammanhang som Lena och Marica skapat tillsammans med hästarna – där natur, liv, kreativitet, kunskap, kärlek och gemenskap förenas – som utgör den läkande kraften.