

Blogindlæg fra www.outsideren.dk
(med tilladelse fra blogger)

Nye veje at gå mod frihed
Ulven, 30. maj 2017

Jeg må finde nye veje at gå. Finde nye steder, hvor det stadig anses som styrker at være selvstændig, viljestærk og retfærdighedssøgende. For en vild ulv som mig kan ej tæmmes – slet ikke med tvang.

Dette skrev jeg i et blogindlæg sidste år i september, og siden har jeg slidt mig frem til at komme til at gå nye veje. At vælge en mindre befærdet vej er til tider ensomt og fyldt med modstand. Først brød jeg med psykiatrien og mennesker, der ikke kan respektere mig som den jeg er, for at havne sammen med en privatpraktiserende psykiater, der vækkede al min angst for indlæggelse og tvang på ny. Og endnu en gang måtte jeg bryde op. Alt dette har medført en stor vrede over uretfærdighederne, som den opmærksomme læser helt sikkert ikke har kunne undgå at bemærke i mine blogindlæg. Jeg er nok ikke færdig med at kunne blive vred over uretfærdigheder eller færdig med at kæmpe for en anderledes og mere rummelig måde at behandle psykisk syge på. Men jeg har fundet noget på denne nye vej, som jeg er slået ind på. Og det er en ro eller måske mere korrektion en vished om, at jeg ikke kan ændre verden helt alene, og at verden må ændres lidt ad gangen. Men den kan ændres, og jeg er ikke helt alene.

Min nyeste vej har jeg fundet sammen med en islandsk hest: Sólfari og min rideterapeut Charlotte. Det er ikke raketvidenskab jeg praktiserer sammen med Sol, som min terapi hest også kaldes. Men Sol har lært mig noget vigtigt, som jeg har haft glemt i 6 år; at trække vejret helt ned i maven, så maven buler ud og det hele. Den har lært mig at føle tryk. For hos Charlotte og Sol er der ingen der gør mig noget, ingen der diagnosticerer mig og, ingen der mellem linjerne siger, at jeg nok ikke har fulgt "programmet" fordi jeg har haft udsving i humøret. Ingen sygeliggørelse. Ingen dårlig samvittighed. Bare kærligt nærvær af hest og terapeut. En hest som får mig til at græde af sorg og lykke på samme tid. Af sorg fordi gammel uforløst sorg dukker op og forløses, mens duften af hest fylder mine næsebor. Sorg over al det tabte. Lykke gråd over alt det jeg dog har vundet. At jeg aldrig har været mere den rigtige mig. At selvom jeg ikke kan arbejde så er jeg stadig en, der bidrager til verden. At jeg stadig er her, så jeg kan få lov at få denne oplevelse af at være god nok, stærk nok og modig nok uden at skulle præstere andet udover simpelthen at være mig. En hest har gjort det, som psykiatrien ikke kunne gennem årevis. For Sol har bygget mig op ved at lade mig være den jeg er, ved at spejle mig og vise mig, at jeg er værd at elske. Også selvom jeg måske i morgen igen skulle tage en tur i den bipolare rutsjebane.

Min største oplevelse indtil videre kom i går, da Sol helt uden line eller andet fulgte mig, først i gang siden i løb. Kun drevet af dens egen frie vilje til at ville mig. Være i min nærhed. Bare fordi jeg er mig og intet andet. En kærlig oplevelse jeg har hungret efter i så mange år, og som jeg kun tager for gode varer fordi en hest ikke kan lyve eller have bagtanker. Jeg har længe været på vagt, men hos Hyllesletternes Islandsheste falder mit panser ned, så snart min hånd lægger sig på Sols hals under hans gyldenblonde manke. Jeg kommer mere og mere hjem til mig selv. Stadig en utæmmelig ulv men nu med en islandsk lømmel hest som makker klar til flere nye veje. For når jeg kan komme hertil med alt det som jeg har været igennem, så kan jeg også nå videre. Jeg er nået til et nyt plateau i min helingsproces, hvor det er godt nok at være mig også selvom jeg måske aldrig mere skulle komme til at arbejde igen. Ride terapi er ikke en mirakelkur, men et godt alternativ eller supplement til øvrig behandling. Den er for dig, som trænger til at føle du er noget værd igen uden at skulle præstere en særlig indsats. Til dig som trænger til umiddelbar, varm respons. Til dig som har svært ved at stole på det gode andre mennesker siger, fordi du er blevet brændt og gjort til grin for mange gange. Heste og andre dyr kan ikke lyve. Det fjerner derfor helt automatisk mistillid fra ligningen, og skaber derfor en ny vej at gå, så du bliver styrket og helet. Mens hesten kærligt gumler i din jakke. Malene.

Beskrivelse fra kvinde:

Rideterapi

Jeg har "gået til hest" / hestetapi / rideterapi hos Charlotte Rask i nogle måneder nu.

Jeg har to ønsker og mål for min rideterapi. Det ene er at slippe af med min angst for heste, så ridning igen kan blive en fritidsinteresse, som den var, da jeg var barn. Det andet ønske er, at jeg i takt med at jeg arbejder med min angst for heste også kan bearbejde andre typer angst og uro jeg af og til oplever.

Da jeg første gang mødte den skønne islandske hest Sol var jeg temmelig nervøs og havde svært ved at forestille mig, hvordan jeg nogensinde skulle komme op og sidde på den og være tryk samtidig.

Men ved langsomt at arbejde med hesten fra jorden er jeg blevet mere og mere tryk. Så tryk at jeg nu tør skridte rundt på Sol uden af Charlotte trækker ham.

Som jeg håbede på, har min udvikling i forhold til hesten også gavnet mig i andre dele af livet. Jeg føler mig stærkere, mere tryk, bedre til at sige fra og ikke mindst gladere.

Rideterapien har givet mig værktøjer som jeg kan tage frem og bruge, hvis jeg føler mig udfordret og den tætte kontakt med hesten har givet mig en ro, varme og glæde, der er svært at beskrive.

Jeg har læst om hvad samværet med heste kan gøre, hvor sensitive og følsomme de er og nu har jeg oplevet det på min egen krop og kan varmt anbefale det til andre.

/Benedikte