

Ratsastuksesta tuli työ ja harrastus

■ Harvalta on onnistunut työn ja harrastuksen yhdistäminen yhtä näppärästi kuin psykologi Jyrki Nikanteelta. Hän ratsastaa omaksi ilokseen mutta toimii myös ratsastusterapeuttina Lohjan sairaalaan kuuluvassa Paloniemen sairaalassa ja psykologina sen psykiatrisella poliklinikalla.

Kaikki alkoi rakkaudesta eläimiin. Helsinkiläispojalla ei ollut kuitenkaan mahdollisuutta käydä ratsastamassa ennen kuin opiskeluaikana eläinlääketieteellisessä vuonna 1983 ja sitä ennen salaa kesäpaikan läheisellä maatilalla.

Eläinlääkärinä Jyrkistä ei tullut, sillä vuoden opiskelujen jälkeen hän oli vakuuttunut, että haluaa vain harrastaa eläimiä ja tehdä työtä ihmisten kanssa. Luonteva valinta olivat psykologian opinnot.

Ratsastus jäi, vaikka opiskeluaika vaihtui ja ensimmäiset työpaikat liittyivät perheneuvontaan ja aikuis-koulutukseen. Talleilla kulki mukana myös lääkäri- ja vähitellen molemmat lapset, kun Jyrki siirtyi Lohjalle sairaalapsykologiksi 1997.

Mieli ja keho täysillä mukana

Ratsastuksessa Jyrkiä kiehtoo fyysisyyden ja psyykkisen nivoutuminen yhteen. Vuorovaikutusta ja yhteisen sävelen löytämistä hevosen kanssa voi hioa loputtomasti. Se on kuin taidetta. Samalla voi kehittyä ratsastajana ja kouluttaa hevosta käyttämään kehoaan ja lihaksiaan.

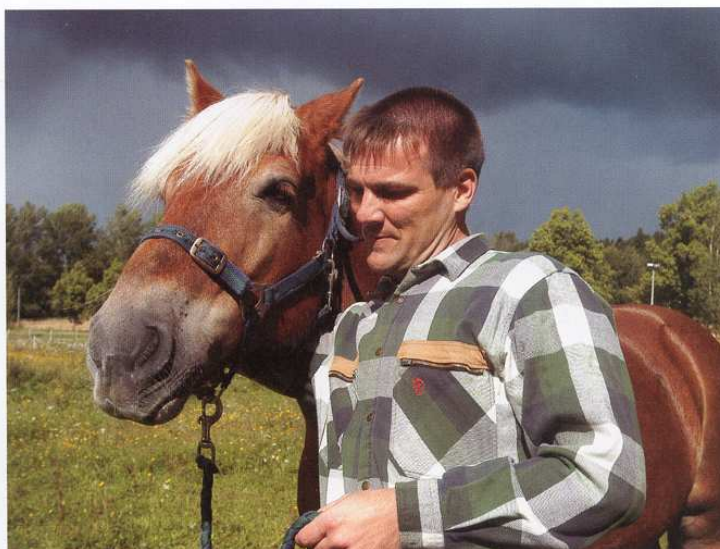
”Ratsastaminen on kokonaisvaltaista, siinä on mielen ja kehon oltava täysin mukana. Palaute tulee hevoselta heti, jos mieli harhailee muualla.”

Täydellinen keskittyminen on ollut Jyrkille mitä mainioin stressin poistaja. Ratsastukseen uppoutuu niin, ettei huomaa ajan kulumista eikä sään vaihteluita. Mieli tyhjenee ja ratsastajalle on olemassa vain tämä hetki ja paikka. Poissa ovat arjen huolet.

”Vaikka tämä on työpaikka, osaan vaihtaa vapaalle silloin, kun lähden itse ratsastamaan tai jään rupattelemaan toisten ratsastusterapeuttien kanssa kahvikupposen äärelle. Maailma tuntuu taas paremmalta.”

Jyrki myöntää, että ratsastus on harrastus, joka on vienyt monen mennessään. Ensin käydään tunneilla, sitten pitää saada hevonen ja oma talli ja lopulta maatala. Ihan näin pitkälle Jyrki ei ole mennyt, mutta kuka tietää, jos lapsista tulee himoratsastajia...

Nykyään Jyrki itse pääsee hevosen selkään maanantaisin, kun sairaalan neljä ratsastusterapeuttia saavat ohjattua opetusta. Perjantaisin hän työskentelee ratsastusterapiaa saavien potilaiden kanssa. Silloin terapeutti on lähinnä taluttajan ja ohjaajan roolissa.



KUVA: PIIRJO MAILAMMI

■ ”Ratsastukseen uppoutuu niin, ettei huomaa ajan kulumista eikä sään vaihteluita. Ratsastajalle on olemassa vain tämä hetki ja paikka”, sanoo psykologi Jyrki Nikante.

Ratsastusta Jyrki suosittelee kaikille istumatyön tekijöille, sillä satulassa pysyvät selkä- ja vatsalihakset kunnossa ja ryhti suorana.

Hienovireistä kommunikointia

Jyrki on nähnyt, että monet potilaat ovat hyötäneet ratsastusterapiasta. Ei-sanallisella hoidolla on oma paikkansa keskusteluterapian rinnalla. Erityisesti masennuspotilaita ratsastusterapialla on voitu auttaa ratkaisevasti.

Ison hevosen selässä monelle ovat avautuneet uudet näköalat ja mielen lukot ovat lähteneet heltämään. Kun on päässyt pelon kynnyksen yli, on helpompi ylittää muitakin kynnyksiä.

Hevosen lämpö voi auttaa pääsemään kiinni myös varhaisiin kokemuksiin ja antaa mahdollisuuden läheisyyteen ja kiintymykseen. Monenlaiset tunteet nousevat ratsastajalla pintaan olipa kyse terapeutista tai potilaasta.

”Ennen ajattelin, että tämä on mystiikkaa mutta nyt olen vakuuttunut, että hevonen aistii myös ratsastajan tunnetiloja. Sillä on biologiseen laumakäyttäytymiseen pohjautuva taito tulla vastaan ja lohduttaa. Olen itsekin kokenut tämän, kun surin äitini kuolemaa.”

Hevosen ja ratsastajan välistä kommunikaatiota voidaan jalostaa ja kouluttaa. Hyväksi terapeutiksi voi kehittyä hevonen, joka on sosiaalinen ja kiinnostunut olemaan ihmisten kanssa eikä säikäyhästä.

Tällainen on Jyrkin koulutuksessa ollut suomenhevonen Pahe, joka on nimestään huolimatta lauhkea ruuna ja varhaiseen keski-ikään ehtineenä kärsivällinen koulutettava. Se hörähtää ja kiirehtii nuuhkaisuun vierasta, vaikka sillä on kesken herkullisen heinäpuon pureskelu.

RITVA-LIISA SANNEMANN