

Tietoinen ratsastus ja ajatuksia oppimisesta

6.2.2024

Tietoinen ratsastus, klassinen ratsastus, perinteinen ratsastus – ainakin näitä ilmaisuja käytetään tästä klassisen ratsastuksen perustekniikasta. Se on yksinkertaista ja helppoa ja kuitenkin niin vaativaa, että sitä ei koskaan opi täydellisesti. Soile Kokko (i.a.) huomauttaa, että klassisen ratsastuksen perusperiaatteet ovat lähtöisin Kreikasta. Xenofon kirjoitti tuolloin ensimmäisen (ainakin todistettavasti säilyneen) ratsastusoppaan 430–355 eaa. Se ei oikeastaan ole ihme, sillä hevonen oli tuolloin erittäin tärkeä hyötyeläin niin siirtymisessä paikasta toiseen kuin sodankäynnissä. Etenkin sodassa ja muissa kriittisissä tilanteissa, kuten esimerkiksi kaksintaisteluissa, hyvät hevosmiestaidot joutuivat puntariin. Tämä pätee tänäänkin, joskin hieman toisesta näkövinkkelistä. Kysymys kuuluu, kuinka johtaa hevosta niin, että se haluaa tehdä yhteistyötä ja toimii parhaalla mahdollisella tavalla.

Sanotaan, että tietoista ratsastusta on ihmisen hidas oppia. Hevosen kannalta se on kuitenkin miellyttävä ja tuloksekas tapa ratsastaa. Hitaaksi sen tekee ihmiselle se, että ihmisen on hyväksyttävä se, että hän ei toimikaan oikein ja siksi hevonen ei toimi halutulla tavalla. Aika raju väite, jotta syy siihen, että hevonen ei toimi ja tee oikein asioita, onkin ihmisessä itsessään eikä hevosessa, huomauttaa Fusco (2017, s. 1) opinnäytetyössään. Kyllä. Hevonen tekee kaiken aina niin kuin ihminen pyytää. Sillä se peilaa kaiken sen, mitä ihminen tekee tai jättää tekemättä. Toisin sanoen, se tekee aina oikein täsmälleen, miten sitä pyytää ja kuinka ihminen avut sille antaa. Osaamattomuus tai väärin tekeminen ei johdu hevosesta, vaan ratsastajasta. Kun tämän asian oivaltaa ja myöntää, voi oppiminen alkaa.

Mitä tietoisesta ratsastuksesta voidaan oppia oppimiseen?

Käsitys hevosesta vaatii oman ajattelutavan muutoksen

Kun keväällä 2008 ostin toisen hevoseni, olin juuri vähän aikaisemmin joutunut luopumaan hevosestani, joka oli tuolloin 17-vuotias. Olin ajatellut, että nyt omat hevoset riittävät, mutta kuinkas sitten kävikään. Minulle tarjoutui mahdollisuus hankkia nuori ruuna, jolla oli ikää neljä vuotta En ollut ollut pitkään aikaan tekemisissä nuoren hevosen kanssa, mutta päätin ottaa haasteen vastaan. Hevonen oli peruskoulutettu. Hevosen kohdalla se tarkoittaa ratsuhevoselle osapuilleen sitä, että hevosella on ratsastettu. Sille on opetettu ravi, laukka, pysähtyminen, peruuttaminen ja pohkeenväistön alkeet. Lisäksi sitä oli käsitelty erilaisissa tilanteissa mm. lastattu, kengitetty ja siedätetty ympärillä hyöriviin ihmisiin, ääniin ja kaikkeen muuhun arkiseen. Peruspaketti oli kunnossa, ja nyt sen kanssa oli mahdollista ryhtyä työstämään vähitellen vähän lisää asioita.

Tässä kohtaa minulla oli mahdollisuus muutokseen ja opetella jotakin tietoisesta ratsastuksesta. Olin tiedostanut vuosikymmenten hevoskokemuksella (olen ollut ensimmäistä kertaa hevosen selässä 2-vuotiaana ja 7-vuotiaana, kun aloitin koulun, aloitin ratsastusharrastuksen), että hitaasti eteneminen on usein paras vaihtoehto. Hitaasti etenemisen paikkoja ja siitä seurannutta hyötyä oli tullut vastaan työelämässä. Etenkin haastavissa asioissa kannattaa edetä hitaasti ja kuunnellen ja katsellen, mikä toimii. Amatööri kykenee välttämään virheitä, kun hänellä on rinnallaan ammattilainen.

Kun lapsena kuuntelin isovanhempiani ja isääni sekä seurasin heidän ja myöhemmin vanhojen hevosmiesten touhuja hevosen kanssa tallilla, jäi siitä selkärankaani jotakin. En kuitenkaan oikein tiennyt mitä. Se oli jotakin juuri sellaista hiljaista tietoa, jota ei osaa pukea sanoiksi, mutta joka nousee tajuntaan, kun tekee jotakin ja aistii, miten asia olisi hyvä hoitaa. Ehkä tämä oli sitä klassista hevosmiestaitoa, jonka on amerikkalainen Monty Roberts kaupallistanut (Monty Roberts, i.a.). Fusco (2017, s. 3–4) huomauttaa opinnäytetyössään, että juuri se, että hevoset luottavat ei-sanalliseen viestintään, antaa mahdollisuuden ihmisen hidastaa ja pohtia miksi tietyt asiat tapahtuvat. Samalla opitaan sitä, miten ja mitkä asiat saavat hevosen reagoimaan. Hyvä suhde hevoseen on avain hienoon lopputulokseen. Hyvät ja positiiviset kokemukset kannustavat kehittämään taitoja edelleen.

Mikä on hyvä tapa oppia?

Lienee tuttua, että oppiminen on helpompaa, jos asiasta on kiinnostunut ja innostunut. Siksi motivointi toimii yleensä rangaistusta paremmin. Jos oppijalle tulee tunne, että hän on osaamaton ja huono, on sellaista tunnetta haastavaa saada positiivisen puolelle. Mitä enemmän asiaa mietin ja aiheeseen perehdyin, sen varmemmaksi tulin siitä, että minun täytyy tehdä jotakin eri tavalla kuin olen aiemmin tehnyt. Eläinkin oppii paremmin, kun sitä motivoidaan. Näin hevosen koulutuksen punaiseksi langaksi tuli niin sanottu tietoinen ratsastus. Yhtenä avainsanana on osallistujien vapa tahto, huomauttaa myös Fusco (2017, s. 3).

Tietoisessa ratsastuksessa opetellaan hallitsemaan tasapainoa. Sillä kaikki pienimmätkin liikkeet vaikuttavat hevosen ja ratsastajan tasapainoon. Hevonen reagoi niihin välittömästi, ja tavallisesti ratsastaja runnoo eteenpäin, hakkaa raipalla ja syyttää hevosta, kun se ei toimi halutulla tavalla. Kuten edellä on kerrottu,

tietoisessa ratsastuksessa lähdetään siitä ajatuksesta, että hevonen tekee kaiken täsmälleen oikein (se peilaa ratsastajaa 100 % oikein) ja jos ratsastaja haluaa jonkun asian olevan toisin, hänen täytyy viestiä se niin, että hevonen tekee sen hänen haluamallaan tavalla. Aivan kaikki selässä tehdyt liikkeet, ohjastuntuma, asento ja mieli (omat ajatukset) vaikuttavat hevoseen. Jos ratsastajan ajatukset harhailevat, se näkyy välittömästi siinä, että hevonen kadottaa muotonsa. Tai jos ratsastaja epäröi, myös hevonen epäröi.

Keho kertoo siis enemmän kuin sanat. Näin tämä toimii ihmiselläkin, vaikka meillä on kehonkielen lukemisen taito rapautunut samaa tahtia, kun yhteytemme luontoon ja eläimiin on etääntynyt. Etenkin he, jotka eivät ole koskaan olleet yhteydessä hevosiin, saattavat kokea asiat epämiellyttävinä, kirjoittaa Fusco (2017, s. 4). Epämukavuusaluella, jossa emme tiedä mitä meidän pitäisi tehdä seuraavaksi, on neuvoton olo. Fusco jatkaa, että vastaavasti ne, jotka ovat olleet hevosten kanssa tekemisissä aiemmin ja heillä on positiivisia kokemuksia siitä, miten niiden kanssa toimitaan, saavat paljon iloa klassisista hevosmiestaidoista. Luottamuksen rakentuminen on luonnollisesti iso osa tätä prosessia. Ne, joilla ei ole aiempaa hevoskokemusta tai kokemukset ovat negatiivisia, pitävät mielellään etäisyyttä hevosiin.

Luottamukseen liittyy olennaisena osana sitoutuminen kirjoittaa Mannila (2021a, i.a.) Sitoutumisen rooli on vahva, sillä ilman sitoutumista luottamuksen rakentamiseen esimerkiksi työyhteisö rapautuu. Kun työyhteisössä vallitsee luottamus, se voi hyvin ja onnistuu paremmin. Luottamus saa työn sujumaan, uudet ideat tulevat esille ja se saa työyhteisön menestymään, jopa kukoistamaan. Tosin tämä havaitaan yleensä vasta silloin, kun luottamus kyseenalaistuu tai katoaa.

Valmius muuttua

Oppimisessa on kysymys aina väistämättä jollakin tavalla muutoksesta. Jos haluaa oppia uutta, on haluttava muutosta. Sen tiedostaminen ja hyväksyminen, että tarvitaan muutosta toisenlaista tapaa toimia, on se siemen, josta kaikki lähtee. Siihen liittyy sitoutuminen omien toimintojen ja asenteiden muuttamiseen ja vanhasta poisoppimiseen. Ratsastusvalmentaja ei ole vastuussa muutoksesta eikä valmentaja voi muuttaa mitään, ellei valmennettava halua oppia ja halua muutosta. Sama pätee mihin tahansa opettamiseen tai muutokseen, joka on tarkoitus toteuttaa esimerkiksi organisaatiossa. Mannila (2021, i.a.) kirjoittaa roihun sytyttämisestä. Roihu sytytetään tunkemalla Mentos-pastilli kolajuomaan ja sitten ryhdytään laittamaan korkkia kiinni? (Mannila, 2021, i.a.) Sehän ei onnistu. Nimittäin, kun paine tulee liian kovaksi, se räjähdyttää pullon. Onko tässä syy, miksi esimerkiksi organisaatiomuutokset ja muut vastaavat epäonnistuvat niin usein? Jos syyllinen ei nimittäin olekaan se muutosvastarintainen henkilökunta, vaan johtaja, joka ei ole varma siitä, mitä muutos tuo tullessaan ja miten se vaikuttaa hänen omaan valta-asemaansa ja hän alkaa perua muutosta. Puheen ja kehon ristiriita on niin ilmeinen, että ihmiset tulkitsevat puheen sijaan kehon viestintää eivätkä lähde muutokseen mukaan. Tällainen muutostilanne saattaa kuitenkin ehtiä synnyttämään ja sytyttämään niin sanotun kuuman ryhmän, josta Lipman-Blumen & Leavitt, (2000) teoksessaan kirjoittavat. Kuuma ryhmä on sellainen työtehtäviin sitoutunut porukka, joka toimii itsenäisesti. Se ei tunteile, vaan sen toimintaa johtaa halu tehdä tehtävä ja sitoutua tehtävään. Kuumalle ryhmälle rakkauden kohde on siis kulloinkin kyseessä oleva tehtävä ja siihen liittyvä työprosessi – ei tiimi ja ihmiset. Kuumassa ryhmässä ei kiinnitetä huomiota aseman tai arvovallan merkkeihin (Lipman-Blumen & Leavitt 2000, s. 82–83), vaan jäsenet kohtelevat toisiaan epämuodollisen kunnioittavasti. Ulkoisilla tekijöillä tai asemalla ei ole merkitystä.

Vanhassa Hippos-lehden Kyran Kulmassa (2010, i.a.) kouluratsastaja Kyra Kyrklund kirjoitti: ”Ratsastajan pitää oppia, että valmentaja ei voi opettaa häntä, mutta hän voi oppia valmentajaltaan.” Kyrklund kirjoittaa ihmettelevänsä sitä, että monet ratsastajat tulevat valmennukseen ja maksavat siitä mielellään, mutta oikeastaan he eivät halua muuttaa ratsastuksessaan mitään. Muutos on aina vaikea, ja tuntuu helpolta palata vanhaan, vaikka se ei toimikaan riittävän hyvin. Tuttu pelikenttä saa meidät palaamaan ja pysymään huonossa ihmissuhteessa. Jotta voimme oppia, pitää uskaltaa kokeilla tehdä asioita eri tavalla. Tämä sama ajatus löytyy teoksesta Havahtuminen, jossa Anthony de Mello (2000, 98) toteaa: ”Toinen harhaluulo on, että joku toinen, pelastaja, guru tai opettaja voi tehdä tämän teidän puolestanne. Ei edes maailman suurin guru voi ottaa puolestanne yhtä ainutta askelta. Teidän on otettava se itse.” Mitään ei voi siis ulkoistaa toiselle. Mistään ei voi syyttää muita. Vastuu on minulla itselläni. Jos en voi asialle mitään, vastuu ajatuksistani ja suhteesta tällaiseen asiaan on minulla.

Mielen voima ratsastuksessa

Soile Kokko korostaa mielen voimaa hevosen hallinnassa. Keskeinen osa mielen voimaa on keskittyminen täysillä siihen, mitä tehdään. Ratsastaessa mielen hiljaisuus toteutuu, kun ihminen pystyy ratsastaessaan:

1) olemaan läsnä sulkemalla kaiken muun pois mielestään ja
2) tarkkailemaan itseään sekä hevosta ikään kuin itsensä ulkopuolelta
3) täysin rentona ilman ”suorittamista”, voidaan puhua tietoisesta ratsastuksesta. Olen itse kokenut konkreettisesti, kuinka keskittyminen siihen mitä tekee sen sijaan, että miettisi viikonlopun kauppalistaa ja sitä, unohtuiko pyykinpesukone täyttämättä, auttaa konkreettisesti parantamaan lopputulosta.

Mieli – tietoisuus – on todella keskeisessä roolissa ratsastuksessa. Esimerkiksi ratsastajan pelot siirtyvät hevoseen, jäykistävät sen ja tekevät ratsastamisesta epävarmaa ja epävakaata. Usein sitten joudutaan ns. pattitilanteeseen ja negatiiviseen kierteeseen. Ongelmat eivät kuitenkaan ratkea hevosta vaihtamalla, vaan kyvyllä tunnistaa ja tunnustaa omassa osaamisessa ja tavassa toimia olevat aukot ja halulla ja kyvyllä muuttaa omaa toimintaansa.

Tämä pätee myös ihmisten johtamisessa. Pelolla johtaminen tekee ihmisistä passiivisia ja säikkyjä. Mielessä kytee epäilys omasta kyvykkyydestä. Kun osaaminen kyseenalaistetaan tai mitätöidään, negatiivinen puhe valtaa mielen ja epäonnistuminen on entistä todennäköisempää. Jos on siis kyse johtajasta, niin ei auta vaihtaa työntekijöitä tai firmaa, vaan johtajan on kyettävä itse muutokseen. Se on rankka läksy opittavaksi.

Oma vaikutuksemme tilanteisiin

Hevonen elää hetkessä. Se ei kykene suunnittelemaan asioita tai pohtimaan menneisyyttään tai tulevaisuuttaan, ja siksi on lähdettävä kehittämään sitä, joka siihen kykenee eli ihmistä.

On tärkeä ymmärtää, että aina kun ratsastaa, samalla kouluttaa hevosta tahtoi tai ei. Jokainen ratsastus vahvistaa hevoselle sitä mitä se jo osaa tai opettaa uutta. Siksi, joka kerta ennen kuin nousee hevosen selkään, kannattaa miettiä hetken aikaa, mitä selässä tekee.

Esimerkiksi Hyttinen (2012, s. 6.) huomauttaa, että laji vaatii keskittymistä ja mielen hallintaa sekä aistien avoimuutta. Siirrämme energiaamme eläimeen. Ratsastuksen avulla voi opetella käsittelemään myös epäonnistumisia siten, että ei kanavoi niitä hevoseen. Tämä sama pätee myös lapsiin, puolisoon, opettamiseen, työn tekemiseen. Vaikutamme omalla energiallamme aina tilanteissa haluamme tai emme. Kameny, ym. (2021, s. 2439) nostavat esille esimerkiksi stressin, joka näkyy kehossa. Primaarinen stressinsääntelyjärjestelmä aktivoituu. Stressitilalla on selkeä yhteys hypotalamus-aivolisäke ja lisämunuaiskuoren kanssa, ja se näkyy ihmisen käytöksessä.

Joskus täytyy ohjata tiukemmin. Raippaa käytetään klassisessakin ratsastuksessa. Se on oikeastaan aika tärkeässä roolissa. Sillä ei kuitenkaan napauteta, saati lyödä hevosta. Se on merkinantoväline. Sillä ainoastaan kosketetaan. Todellakin kosketetaan, kun halutaan saada hevosen huomio. Jos ajattelet hevosta, kun se kuumana kesäpäivänä on laitumella ja kärpänen laskeutuu sen iholle. Se tunnistaa kärpäsen ja värisyttää ihoaan, jotta saa kiusankappaleen lähtemään pois. Ei niin herkkä olento tarvitse väkivaltaa. Entäpä sitten oma lajitoveri?

Salasana kaikkeen oppimiseen on usein hitaus tai pienin askelin eteneminen. Keskittyminen hetkeen sulkien kaikki muu turha pois mielestä. Nöyryys myöntää keskeneräisyytensä ja avoimuus oppia uutta. Onko se sitten luovuutta? Luovuus. Kyvykkyyttä luopua vanhasta ja luoda uutta.

Margit Mannila
lehtori, KTT
SeAMK

Margit Mannila on lehtori, KTT SeAMKissa, joka innostuu erityisesti yrittäjyydestä ja ympäristöoikeudesta. Mannilan intohimona on uusien asioiden oppiminen ja hän jäsentää asioita mielellään kirjoittamalla.

Lähteet

Fusco, A. (2017). Building Community through Mindfulness and Equine Connection. Undergraduate Theses, Professional Papers, and Capstone Artifacts. 169. Scholar Works at University of Montana. https://scholarworks.umt.edu/utpp/169

Hyttinen, A-M. 2012. Ratsastuksen terveysprofiili. Suomen Ratsastajaliitto Ry. Helsinki. https://www.ratsastus.fi/site/assets/files/2384/terveysprofiili_netti.pdf

Hyttinen, A.-M. (ei pvm.). *Ratsastuksen terveysprofiili*.

Kemeny, B, Burk, S, Hutchins, D. & Gramlich, C. (2021). Therapeutic Riding or Mindfulness: Comparative Effectiveness of Two Recreational Therapy Interventions for Adolescents with Autism. Journal of Autism and Development 52, 2438–2462. https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-021-05136-z

Klassisen ratsastuksen seura ry. https://www.klassinenratsastus.fi/

Kokko, S. Klassisen ratsastuksen taustaa. Graceful riding. https://www.gracefulriding.net/

Kyrklund, Kyra (2010). Kyran kulma. Hippos 63(2), 13.

Lipman-Blumen, J. & Leavitt, H. J. (2000). Kuumat ryhmät tuloksen tekijänä. Ekonomia-sarja. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo.

Mannila, M. (2021a). Ajatuksia johtamisen perusteista. Energiaa. VAMK. https://energiaa.vamk.fi/osaaminen/ajatuksia-johtamisen-perusteista/

Mannila, M. (2021). Kuinka sytyttää roihu? Energiaa. VAMK. https://energiaa.vamk.fi/blogit/kuinka-sytyttaa-roihu/

de Mello, Anthony (2000). Toim. J. F. Stroud, S.J. Havahtuminen. Helsinki: Like.

Monty Roberts. Monty Roberts. https://montyroberts.com/