

**SAMPEL** Anna och hennes halvblod Benetton samspelar i terapisessionerna.



# *De helande hästarna*

The Joy of being heter workshopen där Anna Ullenius springer med galopperande steg bredvid sitt lösspringande 12-åriga svenska halvblod Benetton. När Anna tvärstannar och vänder, gör Benetton det med, de är ett, som i en dans.

**text** Monika Wilkens

**foto** Eva Ankarvall/Ängsbacka Kursgård

**ANNA BERÄTTAR ATT** hon använder sig av sina hästar när hon närmar sig människor. De är hennes medhjälpare i terapin som hon själv har konstruerat, Access Joy And Consciousness Through Horses. Det handlar om att få tillgång till sin medvetenhet, potential och glädje via hästar.

- Hästar möter dig och speglar dig med en sann omedelbarhet, totalt utan dömande. De hjälper oss till närvaro och ökar vår medvetenhet, säger hon och förklarar att med hjälp av hästarnas spegling kan du få insikt om hur du begränsar din tillgång till dig själv.

Jag förstår inte riktigt till en början. Men sedan, när Anna visar vad hon menar tillsammans med sina två hästar Benetton och

Momento, så faller allting på plats. Jag har gått otaliga workshops i hur man genom olika tekniker kan bli mer medvetet närvarande. Men det är första gången jag verkligen upplever det direkt, jag är i närvaro tillsammans med hästarna. De sprider formigen närvaro omkring sig.

- En häst är närvarande till 100 procent. De är alltid villiga att ta emot dig så länge du är villig att ta emot dig själv, säger Anna och frågar om det är någon i publiken som vill prova hur det känns.

En kvinna går upp, hon säger att hon har problem med rädsla, bland annat för hästar. På Annas uppmaning går kvinnan fram till Benetton och försöker klappa honom. Han är avvaktande och går undan några steg,



**TERAPI** En kvinna som deltar i workshopen får hjälp med att bearbeta sin rädsla, bland annat för hästar.

som om han observerar henne och undrar vem hon är.

**ANNA STÄLLER SIG** hos kvinnan och håller den ena handen på hennes mage. Efter en stund kommer Benetton fram och lägger sitt huvud mot kvinnans rygg. De samarbetar. Anna ställer frågor till kvinnan. Hur det känns i kroppen, om hon har någon fråga som hon vill arbeta med. Anna ber henne expandera, ge sig själv mer utrymme. Hon frågar om hon kan känna hästens kontakt, kvinnan nickar. Anna frågar "Kan du vara villig att tillåta dig själv att bli mottagen precis som du är?". Benetton backar undan några steg. "Vad händer med dig just nu?" frågar Anna. "Jag tvekar" svarar kvinnan. "Vad händer när någon inte vill ta emot er? Jo,

*ni känner er avvisade! Hästen speglar detta, den dömer inte, men förnimmer känslan och visar den"* förklarar Anna för oss.

Hon uppmanar återigen kvinnan att vara tillåtande, att acceptera sig själv och stötta henne hela tiden. Det går några sekunder, något händer. Anna frågar henne hur det känns i kroppen. "Det känns större, som att det finns mer plats för mig. Att jag får finnas till..." säger hon stilla och börjar gråta. Då kommer Benetton tillbaka och lägger återigen sitt huvud mot kvinnans rygg. Kvinnan och publiken börjar skratta, ett varmt, kärleksfullt skratt och tårarna rinner på flera åskådare. "Det kan väcka många känslor när vi verkligen möter oss själva" förklarar Anna.

Benetton och kvinnan samspelar på ett helt annat sätt efter sessionen. I början, när



**KOMPANJON** Hästen är Annas kompanjon. Tillsammans med Benetton får Anna omedelbar kontakt med sina klienter.

kvinnan tvekade inför hästen och nu, när hon känns närvarande, sårbar och stark på samma gång. Vilken skillnad! Vi som är åskådare känner direkt hur Benetton nu respekterar kvinnan, lyssnar på henne. Hon får pröva att springa med honom och hästen följer henne, lyssnar på vad hon vill. *"Nu förtjänar du att vara hans ledare!"* säger Anna och vänder sig till oss igen med en fråga *"Det här gäller oss människor också. Hur mycket litar vi egentligen på någon som inte är sig själv, som inte vågar vara i sin kraft?"* Och så vänder hon sig till kvinnan igen *"Känns det mer som du är Du nu, än när vi började?"* och kvinnan svarar *"Ja, mycket, mycket, mycket mer!"*

- Det handlar om att bara våga vara Vi, säger Anna som har fått fantastiska resultat

i sin terapi.

**DET HELA BÖRJADE** med ett "hopplöst" fall, berättar hon. Anna arbetade till en början på ett behandlingshem för ungdomar i Norrköping, där hon tog med sig hårda, tuffa killar ut till gårdens hästar och de förändrades i samspelet med hästarna. Där och då kunde de släppa sina masker och bara vara sig själva. Efter arbetet på behandlingshemmet startade Anna eget inom personlig utveckling, och en dag kontaktades hon av en kvinna som hade en 16-årig dotter med diagnosen aspergers syndrom (autism). Flickan hade gått i terapi sedan hon var liten, men ingenting hade hjälpt henne. Anna var villig att göra ett försök.

- Jag visste inte hur jag skulle nå henne,

**GLÄDJE** Anna har fått fantastiska resultat i sin terapi. Det handlar om att få tillgång till sin medvetenhet, potential och glädje via hästar.

**”Att vara med hästar är som att dansa med din egen skugga. De är så närvarande med dem jag arbetar med och speglar verkligen den människans sinnestillstånd.**

ANNA ULLENIUS

hon hade ingen som helst tillit till människor efter år av utanförskap och mobbing, säger Anna och berättar att hon fick idén att ta med den unga kvinnan till sina hästar nästa gång hon hade terapisesession med henne.

- Genom hästarna fick hon till slut tillit till mig och framför allt till sig själv. Hon gick från bulimi och självmordsförsök till att vara fullt fungerande och hon kände sig värdefull som den hon var. Det känns fantastiskt! Och Benetton är otrolig, säger hon kärleksfullt och klappar mulen på sitt älskade halvblod.

Men så har det inte alltid varit, Benetton var livrädd för det mesta, när Anna fick honom i sin vård för åtta år sedan.

- Jag fick jobba ordentligt för att bygga upp hans tillit, om jag bara hostade flög han i taket, berättar hon.

- Men det är också hans känslighet som gör att han är en sån bra terapeut, säger Anna och berättar om ett tillfälle då hon behövde tröst och gick till hästhagen.

-Jag storgrät, för det hade hänt något tråkigt i familjen. Benetton lämnade flocken och stod vid min sida i en timme tills jag gråtit färdigt och kunde resa mig igen.

**I DAG RIDER** hon svår dressyr tillsammans med Benetton vid sidan av terapisesessionerna. Hon har också tävlat i hoppning och SM i fälttävlan. Anna har varit förälskad i hästar i över 30 år. Hon har tagit hand om flera hästar som farit illa och missförstådda hästar med olika problematik genom åren. På gården i Söderköping har Anna fyra hästar förutom Benetton.

Steget var inte så långt att ta när Anna bestämde sig för att integrera hästar i sina terapisesessioner. För henne har hästarna alltid betytt oerhört mycket och de har fungerat som hennes förtrogna ända sedan hon var liten.

- Jag kände mig som en udda fågel när jag växte upp, men hos hästarna mötte jag total acceptans för den jag var, försökte jag

göra om mig eller spela en roll, fick jag inte alls samma kontakt med dem. Då vände de rumpan till som för att säga "jag skiter i dig för du är inte du" Det var bara att vara sig själv! Och det var precis det jag behövde, säger Anna.

**HON BERÄTTAR OM** hur hon genom hästarna så småningom lärde sig att leva i samklang med sig själv, oavsett vad omgivningen tyckte och tänkte.

- Hästar är en fantastisk gåva till oss! Jag känner en enorm tacksamhet för det jag fått, de har lärt mig så otroligt mycket om mig själv och framför allt ger de ovillkorlig kärlek, säger hon.

Hästen är Annas kompanjon, genom den får hon omedelbar kontakt med dem hon arbetar med.

- Att vara med hästar är som att dansa med din egen skugga. De är så närvarande med dem jag arbetar med och speglar verkligen den människans sinnestillstånd, berättar hon.

Förutom att hon har en magisterexamen i psykologi, använder Anna sig av flera olika metoder, främst Access Consciousness men även Zen-coaching och NLP, som alla är metoder inom personlig utveckling. Vad gäller hästarna har Anna gått en längre utbildning för den berömde tränaren Klaus F Hempfling och hon är själv C-tränare i dressyr.

- Men framför allt är jag hela tiden "verktyget". Jag utgår hela tiden från min egen medvetenhet och strävar efter att vara fri från förväntningar och dömanden, när jag arbetar med mina klienter. Det är viktigt att vara som hästen, leva i nuet och lyssna in klienten, förklarar hon.

Anna håller workshops, kurser och ger enskilda sessioner i sin metod hemma på gården i Söderköping, runt om i landet (bl a Ångsbacka kursgård) men även utomlands. ■

Vill du veta mer om Anna och hennes hästar kan du gå in på hennes hemsida: [www.auhra.se](http://www.auhra.se)