

## **Styrkan i självreflektion!**

Anknytningsteorin är en teori som handlar om nära och känslomässiga relationer samt deras betydelse för individens utveckling. John Bowlby arbetade under 1950-talet för världshälsoorganisationen (WHO). Bowlby och hans kollega Mary Ainsworth arbetade tillsammans i närmare 40 år för att undersöka anknytningens koppling till en social och emotionell utveckling hos barn och vuxna. De fann exempelvis via olika studier som gjordes över 30 års tid att ungefär 70 % av oss har kvar de anknytningsmönster (brukar delas in i trygg, ambivalent, otrygg anknytning) vi har från barndomen.

Oavsett anknytningsstil visade studier att en tredjedel av dem som exempelvis hade otrygga anknytningsmönster som barn (eller som utvecklat otrygg anknytning genom destruktiva relationer i vuxen ålder mm) inte följde mönstret att anknytningsmönstret gick i arv.

### **Vad gjorde de annorlunda?**

Det visade sig att de som hade haft en otrygg anknytning, reflekterade! Dvs de som reflekterade över sin situation, och som ville göra annorlunda, pröva nytt osv var den grupp som enligt studierna visade att de kunde forma en trygg anknytning gentemot egna barn och i andra nära relationer.

### **Varför är detta relevant för dig som ryttare och i ditt hästmannaskap?**

Hästar är extremt känsliga för känslor, kroppsspråk och trygghet. Din anknytningsstil påverkar hur du förhåller dig till dig själv, dina närstående, omvärlden, och såklart även hästen. De flesta strävar efter att kunna reagera med mer känslomässig stabilitet, hantera negativt stress bättre, att vara konsekventa.

För hästen betyder ovan reaktioner:

- tydliga signaler
- mindre förvirring
- större trygghet och hästen blir lugnare och mer samarbetsvillig

Eftersom livet händer med många möjligheter till att rucka oss ur både trygghet och stabilitet och kasta oss in i frustration, stress, ilska oro osv så kan vi våra reaktioner exempelvis visa sig på olika sätt:

Blir vi distanserade eller "avstängda" kan hästen kan uppleva ryttaren som otydlig eller frånvarande.

Blir vi spända, överreagerar, kontrollerande kan hästen kan bli stressad eller osäker:

- bli nervös
- testa gränser
- tappa förtroende

## **Reflektion över ens egna tankar och beteenden är nyckeln**

Det är hoppfullt att man kan ändra så djupt inrotade mönster som sina anknytningsmönster i generationer genom reflektion och i hästrelationerna och ridningen kan detta visa sig genom:

- att bli medveten om sina reaktioner
- förstå varför man blir rädd, frustrerad eller kontrollerande
- aktivt jobba med sitt beteende

Då kan man utveckla en mer trygg och stabil relation med hästen

## **Konkret exempel**

Genom självkännedom, trygghet och stabilitet i sig själv ökar förmåga till relationen till hästen som bygger på tillit, trygghet och kommunikation eftersom våra inre mönster påverkar hur vi agerar.

Sammanfattningsvis; att medvetet försöka hitta nya vägar blev för tredjedelen i studien till byggstenar som hjälpte dem att forma trygga anknytningsmönster. Kort och gott, reflektion, viljan att göra annorlunda visade att hos en tredjedel kunde skapa mycket positiva effekter genom ett så enkelt medel som att skapa utrymme självreflektion! Uppfyllandet av nedan fyra grundläggande basala psykologiska behov sägs ligga till grund för att skapa god psykisk hälsa:

- Trygg anknytning (Kan skapas genom livet genom reflektion, pröva nytt, vill göra annorlunda...)
- Lust/Utforska
- Upplevelse av kontroll/göra egna val
- Självkänsla/jag klarar

Varje gång vi ökar vår självkännedom genom reflektion ökar vi på våra möjligheter att hejda invanda triggers och stress-systemets automatiserade kamp-flykt-frys-beteenden på hästryggen eller på marken – något hästarna brukar tycka mycket om.

Vem är du? Hur låter dina inre tankar? Vilka beteenden skapar de?

Dags att reflektera! Varje vecka publiceras en andningsövning och en ny reflektion på den digitala plattformen.

Kaja