

MICKIE KÅSERAR & TYCKER TILL...

Mickie Gustafson är legitimerad humanpsykolog och har specialiserat sig på relationen mellan hund och människa. Hon har arbetat med hundägarutbildning över 35 år och driver utbildningsföretaget **Karisma** www.karisma-utbildning.se.

OBS! Eventuella personer eller hundar på bild har inget samband med artikelinnehållet.



SKOGSBAD MED HUND

Att bara vara och att låta vara kan väcka blandade känslor. Å ena sidan låter det så härligt och inbjudande, att bara få vara (precis som man är) eller bara låta någon vara (precis för det han eller hon är). Å andra sidan, hur ska det gå till om man samtidigt ska vara "duktig" och prestationsinriktad och visa resultat! Det blir helt enkelt svårt att få ihop och man kan lätt känna sig splittrad och osäker. Ändå kan många inte släppa tanken att åtminstone ge det en chans – det där "varandet".



FOTO: MICKIE GUSTAFSON

Hur ska man göra?

En återkommande fråga i vår prestations- och tävlingsinriktade tid är: men hur gör man när man bara ska vara? Själva "görandet" är så viktigt att få vågar (eller kan) bara vara eller göra ingenting, inte ens hundägare. Istället för att exempelvis ägna en stund åt avslappning tränar vi aktiv avslappning (högst förvirrande, skulle vi vara aktiva eller avslappnade)? Och istället för att, i all anspråkslöshet, göra ingenting ägnar vi oss åt passivitetsträning (också aningen förvirrande, ska vi vara passiva eller ska vi träna)?

Så med det som utgångspunkt är det naturligtvis inte så lockande eller intressant med uppmaningen att bara vara. Därför uppmanar jag istället till helhjärtad och intensiv "träning" av shinrin-yoku.

Shinrin-yoku

Ett sätt att slappna av, att meditera, att finna

någon slags inre frid och harmoni är att på japanskt manér ta sig ett "skogsbad" eller rätt och slätt "sitta på en stubbe". En övning som egentligen inte kräver särskilt mycket. Och man kan med fördel ha hunden med.

För hundägare är ju "skogsterapeutiska promenader" egentligen inget märkvärdigt alls. Det som skiljer det här från mycket av den övriga samvaron med hunden är att här ska den inte prestera eller lära sig något. Den ska bara vara – och du med.

Det här är inget som kan visas upp och imponera på grannar eller vänner (än mindre på TV) men om du har tålmod så kan du komma att bli imponerad av dig själv och det inre lugn som kan infinna sig och som i sin tur kan öppna dörrar du kanske inte ens visste fanns.

Sitt på en stubbe

För många år sedan då Lars Fält (etolog,

bland annat känd för sina böcker *Förstå din hund* och *Nosarbete*) och jag var på ett utbildningsprojekt, hörde jag honom påpeka vikten av att försöka få lite distans till sig själv i träningen av sin hund, i all synnerhet då man stötte på olika svårigheter eller utmaningar. Ett bra sätt, tyckte han, var att sätta sig på en stubbe och bara försöka iaktta sin hund och tänka efter lite vad man själv gjorde och varför.

Eftersom Lars Fält och jag arbetade med lite olika målgrupper gjorde vi naturligtvis också lite olika upptäckter. Medan han arbetade med "aktiva" hundmänniskor så var mitt arbetsområde i huvudsak den "vanliga" familjehundsägaren. Och den grupp han vände sig till var mer aktiva och prestationsinriktade än den grupp som ingick i mitt arbetsområde. Men gemensamt var att många hundägare (då liksom nu) hade svårt att se att i vissa situationer kan det finnas stora vinster i att "stå tillbaks", ta det lugnt och att bara iaktta sina hundar.

Hans förslag var att helt enkelt sätta sig på en stubbe och i stort sett inte göra mer än möjligen fundera över sin egen roll i eventuella svårigheter som uppstått under träningsgången.

Även om jag i viss mån höll med så var det ändå inte den uppmaningen jag i första hand gav till mina hundägare. Snarare försökte jag nog uppmana dem att resa sig från stubben och vara mer aktiva med sina hundar. Sedan ungefär 20 år tillbaks ägnar sig japanerna åt "skogsbad" eller Shinrin-yoku som helt enkelt är ett annat uttryck för att just "sitta på en stubbe", så man kan nog säga att Lars Fält var före sin tid. Och i takt med att aktivitetspressen ökar har även "min" grupp hundägare blivit mer aktiva, framför allt med sina valpar och unghundar, så numera förordar även jag allt oftare hundägare att stanna till och "sätta sig på en stubbe".

Med skärpta sinnen

När du sedan väl sitter där och iakttar din hund kan det hända att du, framförallt när du har upprepat detta några gånger, kommer att göra en hel del intressanta iakttagelser. Kanske kommer du att njuta av tystnaden eller ljuden, kanske kommer du att se din hund i ett annat ljus eller annan dager. Kanske kommer du med tiden upptäcka att dina sinnen har blivit skärpta, kanske börjar du titta för att verkligen se, lyssna för att höra och blir därmed alltmer lyhörd i en uppriktig längtan att förstå. När detta väl har hänt finns egentligen ingen återvändo, görandet blir inte längre fullt så viktigt som varandet.

Och bäst av allt, du kommer närmare dig själv, naturen, din hund. Samhörigheten kan kännas högst påtaglig och det kan hända att du känner en stor tacksamhet i att bara få vara – tillsammans! Och om du fnyser åt det här "japansk/psykologiska flummet" vill jag bara säga, det gör inget, det går bra att sitta på en stubbe och fnysa, du kommer att må bra ändå – så småningom. ♦