

Samen met een paard naar een heftige gebeurtenis kijken

We maken allemaal dingen mee in het leven, die we liever niet mee hadden gemaakt: een ontslag, een auto ongeluk, een scheiding, misbruik, een natuurramp. Tijd voor verwerking en het delen van je ervaringen is er niet altijd. Dan ga je maar door en probeer je het achter je te laten. Of je denkt dat je het hebt verwerkt, maar wordt het plotseling bij een nieuwe gebeurtenis opnieuw aangeraakt. Het kan ook om iets kleineres gaan. Een opmerking over je uiterlijk door een oma, of een onvoldoende op je rapport als kind, of ... En soms weet je niet eens wat er is gebeurd, maar kun je jaren later zomaar ineens uit balans zijn. Het kan helend werken om dan in contact met een paard daar naar te kijken.

Om verder te kunnen leven na zo'n gebeurtenis pas je je vaak aan. Je gaat voortaan ... (vul maar in). Er ontstaat een patroon: je let voortaan beter op, je zorgt dat je minder opvalt, je duwt je emoties wat weg, enz. We ontwikkelen zo allemaal een bepaald patroon of karakter. Dat patroon wordt zichtbaar als we onder druk staan. Jaren kan het goed werken, tot het patroon begint te knellen. Je voelt b.v. een druk op je borst, je wordt moe van al dat harde werken, je voelt dat verdriet vlak onder de oppervlakte zit, of je merkt dat je heel sterk in je hoofd zit en niet meer weet wat je voelt. Op zo'n moment nodigt het leven je uit om te kijken naar dat patroon. Hoe zou het zijn om dat patroon wat los te laten?

Een heel mooie manier om dit te doen is in contact met een paard. Wij mensen maken op allerlei manieren onderscheidingen: tussen gevoel en verstand, tussen bewust en onbewust, tussen ons zelf en iemand nabij waar je je tegen afzet, enz. Voor de paarden is er maar één werkelijkheid: zij leven van Nu naar Nu. Paarden pikken alles op van een mens, ook dat wat we (bewust of onbewust) verdringen uit ons leven. Paarden kijken bovendien zonder oordeel. In contact met een paard kun je dan ook heel mooi kijken naar wat in jou afgesneden is aan ervaring. Voor een paard is het er allemaal.

Het blijkt in sessies dat een paard sterk reageert op dat wat we zelf nog niet willen zien van onszelf. Daarmee zijn ze ons ook zo behulpzaam, om het zelf ook aan te gaan kijken. Hieronder beschrijf ik twee sessies waarin het contact met een paard helend werkte. Wil je dit zelf ook een keer meemaken? Je bent welkom bij mij in Deventer, of bij één van mijn collega's elders in het land.

Astrid die de gebeurtenis aankijkt

Een vrouw van ongeveer 50 – ik noem haar hier Astrid – komt naar mij toe met de vraag om samen naar een voor haar heftige gebeurtenis te kijken. We staan met nog enkele mensen in een weide met twee paarden. De paarden komen ons kort besnuffelen en gaan dan verder met gras eten. Kort vertelt Astrid wat ze vijf jaar geleden meemaakte. Als reactie voelde zij zich toen ineens helemaal van steen worden. Ik geef haar een pion voor die gebeurtenis en nodig haar uit om de pion ergens in het veld neer te zetten. Ze loopt met de pion het veld in. Ze kijkt wat rond, blijft staan. Ze stopt de pion onder haar brede sjaal en houdt hem stevig tegen zich aan.

Ze ontdekt dat ze de pion niet los wil laten. Ze vraagt of dat oké is. Ik knik.

Na enkele minuten vraagt ze aan een omstander of die haar wil helpen met de pion ergens neer te zetten. Samen lopen ze dan naar een boom en aan de voet ervan plaatsen ze de pion. De paarden gaan intussen rustig door met gras eten aan de rand van de weide. Astrid en de omstander lopen een paar meter van de boom weg en Astrid voelt dat ze de pion nog niet aan kan kijken. Ze staat met haar rug naar de pion. Ik vraag haar wat ze in haar lichaam voelt: ze voelt niet zoveel.

Na ongeveer 10 minuten nodig ik haar uit om op haar tijd zich om te draaien en de pion aan te kijken, als ze dat kan. Dat wil ze wel, maar dan wil ze eerst een stuk verder weg lopen. Met zijn tweeën lopen ze tot ongeveer 20 meter van de boom. Daar draait Astrid zich om. Op dat moment komen de paarden naar haar toe, snuffelen even aan haar en lopen weer verder.

Na een tijdje begint Astrid te vertellen dat zij zich op het moment van die gebeurtenis zo eenzaam voelde. Ze heeft nu weer contact met die eenzaamheid, nu ze het uitspreekt. Ik vraag wat haar verlangen is. "Verbinding" zegt ze. Op het zelfde moment hoort ze vogels in de lucht en komt één van de paarden, de ruïn, helemaal van achter uit het veld in een rechte lijn op haar af gelopen. Vlak voor haar komt hij tot stilstand en snuffelt aan haar. Ze is diep geraakt door zoals het paard de verbinding met haar aangaat.

Dan sluiten we de sessie af. Ze bedankt de paarden en dan gaan de paarden rollen in het gras en vervolgens met grote sprongen heel hard rennen over de grote weide, heen en weer. Wat een energie hebben zij met deze sessie op zich hebben genomen en rennen zij nu ook weer van zich af. Onder de indruk van zoveel ontlading bij de paarden, kijk ik naar wat zij in deze sessie voor Astrid hebben gedragen.

Marja loopt van het ene deel naar het andere

In een eerdere sessie heeft Marja een voor haar heftige gebeurtenis aangekeken. In deze tweede sessie wil ze de gebeurtenis nog meer aankijken. Daarvoor verdeel ik het veld in drie delen: 1. De gebeurtenis; 2. Zoals ze het uthoudt en wat vervolgens haar patroon wordt; 3. Waar zij zich kan ontspannen en waar haar verlangen is. We beginnen in een weide zonder de paarden.

Marja plaats de drie pionnen in het veld. Ze loopt naar de gebeurtenis (pion 1) en blijft er twee meter voor stilstaan: ze kan niet verder. Ze voelt kramp in haar ene bovenbeen en pijn/druk op haar borst. Dan loopt zij naar het patroon (pion 2). De kramp en pijn zijn daar minder. Ze kijkt naar de gebeurtenis (pion 1) en naar ontspanning en verlangen (pion 3).

Dan loopt zij naar pion 3. Ze staat vol in de zon. Het voelt goed, geen pijn of kramp meer. Ze voelt zich ontspannen.

Op mijn uitnodiging maakt ze nog een ronde. Nu kan ze wel bij pion 1 staan. Dan pion 2 en weer naar pion 3.

Ik nodig haar uit om nog even te blijven staan [i.p.v. dat we het daar afsluiten]. Dan valt het haar op dat pion 1 kleiner is en scheef staat. [De grond is daar ook iets scheef.] Ze heeft er allerlei gedachten bij. Ik vraag haar na een tijdje wat zij voelt.

Ze voelt verdriet. Ze realiseert zich dat als pion 1 kleiner wordt en weggaat [minder pijnlijk wordt], ze ook iets kwijt raakt. Ze heeft zich altijd zo ingezet voor anderen en werken aan haar zelf gaf haar ook focus in haar leven en dat raakt ze dan kwijt.

Ik verwoord het met: De gebeurtenis (pion 1) heeft je iets gekost en ook iets gebracht in je leven? Ja, antwoordt Marja.

Daarmee sluiten we dit deel van de oefening af.

Dan nogmaals met drie pionnen, maar nu met twee paarden (twee merries) erbij.

Zodra we de bak in stappen komen de twee paarden op ons af en snuffelen. Daarna drijft het ene paard de ander weg. Marja plaatst de drie pionnen op ruime afstand van elkaar in de bak. Ik sta aan de rand van de bak.

Marja stapt naar pion 1. Het eerste paard gaat naar de open stal naast de bak. Paard nummer twee blijft in de bak. Dit paard staat in de buurt van pion 1, met haar hoofd naar buiten de bak gericht. Zo blijft zij lang stil staan. Marja loopt naar pion 2 en naar pion 3. Dan draait Paard nummer twee zich 180 graden om en kijkt Marja nu aan, met haar hoofd laag. Opnieuw staat dit paard lang stil.

Na een tijdje merk ik op dat dit paard daar zo lang stil staat. Ik vraag Marja of zij iets van het stilstaan herkent in haar leven. Op dat moment komt Paard nummer één de bak weer in. Beide paarden beginnen wat te lopen.

Marja herkent dat als zij de gebeurtenis (pion 1) zo diep in haar voelt, zoals de afgelopen dagen, zij dan niets kan doen. Dan komt alles in haar tot stilstand. De paarden lopen intussen rustig rond binnen de driehoek van Marja haar pionnen.

Ik vat beide oefeningen samen met de zin: De gebeurtenis voelen kost je veel, zoveel dat je soms stil valt, en het brengt je ook wat. Marja antwoordt met "Ja". Ik nodig haar uit om nog even na te voelen. Daarna sluiten we de sessie af. Marja bedankt de paarden en haalt de pionnen op.

Achteraf schreef Marja over de tweede sessie:

1e deel, zonder paarden.

Enorm veel lichamelijke sensaties.

Ik kon kijken naar de heftige gebeurtenis en het leek of het wat kleiner werd: dat deed mij goed. Ik stond in het deel van mijn verlangen (pion 3) en door het geduld en de vragen van Maarten om goed te voelen kwam er ook een soort van verdriet / weemoed dat ik het dan los ging laten. Het geeft mij nl. ook een nut in het leven, zorgen voor anderen.

2e deel met de paarden erbij:

Veel minder lichamelijke sensaties, wel veel signalen van de paarden.

Maarten vroeg tegen het eind wat ik nodig had om uit de stilstand te komen, die ik overigens goed herken bij mijzelf. Op dat moment kwam het meer dominante paard weer de bak in wat maakte dat het stilstaande paard van pion 2 naar pion 3 kon bewegen.

Achteraf kon ik het zien dat ik in zo'n stilstand zelf mijn dominante deel erin mag zetten (net als het dominante paard ook de beweging weer in de sessie bracht). Zit ik vast in mijn patroon, dan heb ik dat dominante deel in mij buitengesloten.

Ook een sessie volgen?

Wil je ook iets in je leven aankijken, dat jou heftig heeft geraakt? Samen met de paarden? Je bent welkom, in Deventer, of bij een van mijn collega paardencoaches elders in Nederland, die dezelfde opleiding hebben gevolgd bij Wind.

Maarten van Rootselaar
januari 2019

In 2016 volgde ik de basisopleiding systemisch paardencoachen bij de Windopleiding. En in najaar 2018 nam ik deel aan de driedaagse verdieplingsopleiding "De potentie van het trauma" bij de Windopleiding. Annemieke Hijink was toen onze trainer.

Literatuur:

Vivian Broughton: Stilstaan bij trauma. Uitg. Mens! in Eeserveen, herziene 2^e druk 2018.

Prof. Dr. Bessel van der Kolk: Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen. Uitg. Mens! in Eeserveen, 2016.

Peter A. Levine: De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie. Uitg. Altamira in Haarlem, 2007.

Franz Ruppert: Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Nieuwe inzichten in het werken met opstellingen. Uitg. Akasha in Eeserveen, 2012.