

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

“Als Wesley vandaag maar een beetje meewerkt... Ik wil zo graag verder met die oefening van vorige week. Oh, daar staat hij. Nu even meewerken Wesley. Toe loop nou door. Ik nodig je uit hoor, zie je dat dan niet?! Bah, waarom werk je nou nooit eens gewoon mee? Oh, ik moet niet zo in mijn hoofd zitten, want... Nee! Zucht, daar heb je het al. Hoe krijg ik hem nou ooit met zijn neus uit het gras?”

Wie is Wesley vraag je, je misschien af. Nou Wesley is een paard! En bovendien is hij momenteel één van mijn belangrijkste leermeesters. Paarden spiegelen namelijk onze bewuste en onbewuste overtuigingen en gevoelens naar ons terug. Dit spiegelen geeft ons belangrijke inzichten in de wijze waarop wij met onszelf en anderen omgaan. Ik zal me even voorstellen: mijn naam is Rebekah. Jaren geleden heb ik me verdiept in de Option Methode om beter te leren omgaan met mijn gezondheidsklachten. Toen ik mijn oude hobby paardrijden weer kon oppakken, heb ik een geheel nieuwe kijkwijze binnen de paardenwereld ontdekt. Bij de Paardenmaat in Arnhem staat je samen goed voelen centraal. Steeds meer realiseerde ik me dat mijn leerproces met de paarden van Piet Nibbelink veel raakvlakken heeft met het proces van ouders en spelers in het *Contactgericht Spelen en Leren* (CSL) met kinderen. Ik wil graag wat ervaringen met jullie delen en laten zien dat spiegelen met paarden ook een verrijking kan zijn in jullie leerprocessen.

In de speelkamer draait alles om contact tussen kind en speler. Het kan heel confronterend voelen als een kind niet bij je wil zijn. Velen zullen al snel overspoeld worden door twijfels. Om de ander de ruimte te geven om écht te kiezen om bij je te zijn, vraagt om een ware Option houding: *in het hier en nu aanwezig zijn, zonder oordelen, voorwaarden en verwachtingen ten aanzien van jezelf en de ander*. Ook paarden voelen zich het fijnst bij zo'n houding. Tijdens het spiegelen met Wesley lopen we samen in de rijbak, zonder dat ik hem vasthoud. Een fijn contact opbouwen is mijn belangrijkste doel. Paarden zijn kuddedieren en zoeken van nature aansluiting bij soortgenoten. Met mensen kunnen zij net zo'n band aangaan. Tijdens het spiegelen besluit Wesley zelf of hij bij mij wil zijn of liever langs de kant van de bak sappige grassprietjes gaat eten. Hij wil steeds opnieuw weten of ik een goede leider ben, die duidelijk communiceert en voor hem zorgt. De antwoorden op deze vragen haalt hij allemaal uit mijn lichaamstaal. Ik moet steeds bewust zijn van alle kleine hints die Wesley in zijn lichaamstaal geeft, dat hij iets fijn of juist niet fijn vindt. De kunst is daar adequaat op te reageren. Door het spiegelen ontwikkel ik steeds meer bewustzijn van mijn houding. Ik vind het bijvoorbeeld heel confronterend als Wesley bij me wegloopt. Het is zo zichtbaar voor iedereen. Daar staat het magische gevoel tegenover als een paard (of kind) *kiest om in vrijheid bij jou te zijn*.

Een belangrijk onderdeel van het spiegelen met paarden is het bewust worden van de wijze waarop je iemand leidt. Ik stond meerdere malen perplex als ik in het ene moment nog een bijzonder zacht en fijn contact met Wesley had en dat het dan plotsklaps helemaal weg was. Ik leerde dat het leiden van paarden eigenlijk een soort dansen is, waarbij je de ander uitnodigt door ruimte te maken. Dit doe je met je hele lichaam en niet door de ander naar je toe te trekken. Met een simpele oefening waarbij twee personen elk een uiteinde van hetzelfde touw vasthouden kan je heel goed voelen wat het is om iemand dwingend te leiden versus uitnodigend te leiden. Onder de indruk van dat verschil ontdekte ik dat ik Wesley vervolgens zodanig ging uitnodigen, dat ik alle initiatief bij hem neerlegde. Met als gevolg dat hij zijn eigen agenda ging bepalen, wat vaak meer te maken had met gras eten dan de oefening die ik voor ogen had. In de speelkamer gebeurt er iets vergelijkbaars. Je volgt het kind, totdat er een goed contact is. Daarna ga je het kind ook uitnodigen om jou te volgen. Belangrijk is om te ontdekken wat de ander nodig heeft om zich goed te voelen en een positief contact met je op te bouwen. Het is een continu zoeken naar de balans tussen oprecht uitnodigen (een verzoek en geen eis), maar ook duidelijk leiding nemen en met leuke initiatieven komen. Hoe enthousiaster en initiatiefrijker je bent, hoe meer de ander met je mee wil doen.

Ik was alweer enkele maanden met Wesley aan het trainen toen hij steeds meer ging protesteren door met zijn hoofd te schudden, stokstijf stil te staan of weg te lopen. Ik werd er erg zenuwachtig van. Wat was er aan de hand? Het ging daarvoor zo fijn! Ik schaamde me dat Wesley zo duidelijk maakte dat ik iets deed wat hij vervelend vond. Of zei hij enkel dat ik iets van hem vroeg wat hij heel moeilijk vond? Ik deed steeds meer stappen terug om het punt terug te vinden waar het weer prettig was om samen te zijn. Toen ontdekte ik dat ik hem steeds onder druk had gezet. Natuurlijk stopte ik regelmatig om hem een aai te geven en te belonen, maar diep van binnen bleef ik doorgaan. Soms bewust, soms onbewust was ik al bezig met de volgende oefening en dat voelde Wesley. Ik was op dat moment niet *authentiek* en daar prikte hij zo doorheen. Pas toen ik de teugels letterlijk en figuurlijk losliet en ging genieten van ons rustmoment kwam er weer een tevreden uitdrukking op zijn gezicht. Het is prima om een beeld te hebben waar je aan wilt werken, maar de kunst is om dit bij aankomst in de rijbak en de speelkamer los te laten. Alleen dan kun je écht *in het hier en nu* zijn.

Barry N. Kaufman benoemt in zijn boek *Power Dialogues* (2001) vijf stappen om jezelf te bevrijden van belemmerende overtuigingen. De eerste en tweede stap, zijn respectievelijk om je *bewust* te worden van een bepaalde overtuiging en om deze daadwerkelijk te *willen* veranderen. De derde stap is net zo cruciaal en betreft het *geloof in jezelf* dat je dit ook daadwerkelijk kunt realiseren. Dit kan je natuurlijk ook onderzoeken door middel van een dialoog. Maar deze cognitieve benadering brengt je niet per definitie de *ervaring* dat je het kan. En succesvolle ervaringen zijn nu juist zo'n krachtige katalysator in ons veranderingsproces. Door het spiegelen met Wesley heb ik de kracht van 'ervarend leren' herhaaldelijk in een veilige setting mogen ondervinden. Wat fijn is aan het oefenen met paarden is dat ze helemaal in het hier en nu leven. Wesley heeft mij laten ervaren dat ik mijn fouten kan herstellen, iedere keer weer. Hierdoor lukt het me beter om ontspannen te reageren wat er ook gebeurt. Ik ervaar het spiegelen met paarden als een rijke aanvulling op het doen van Option dialogen. En ik kan het alle ouders en spelers van harte aanbevelen om het eens zelf op de Paardenmaat te komen ervaren.

Lezersaanbieding



Speciaal voor lezers van Berkkristal biedt Piet Nibbelink in september een cursus "Spiegelen met paarden" op maat. Belangrijke thema's binnen CSL staan centraal. De dag begint met een kennismaking, korte introductie van spiegelen met paarden, gevolgd door een demonstratie. Na een verzorgde lunch gaat u zelf met een paard aan de slag en ervaart u wat de paarden u kunnen leren over uw attitude en omgaan met anderen. Je hoeft trouwens geen ervaring

met paarden te hebben. Mensen die bang zijn voor paarden kunnen gewoon meedoen. Piet vindt het prachtig om ook met hen aan de slag te gaan. Er is plaats voor min. 6 en max. 12 deelnemers.

Datum: 4 september 2014

Tijd: 10:00 – 16:00

Locatie: Manege De Paardenmaat, Arnhem

Prijs: €110,- inclusief lunch ex btw

U kunt zich aanmelden door te bellen (026 323 00 55) of te mailen (depaardenmaat@hetnet.nl).

Meer informatie vindt u ook op www.depaardenmaat.com