

REPORTAGE

‘Paard houdt je spiegel voor’

Paardencoaching is de nieuwste trend in therapieland. Het dier spiegelt het gedrag van een mens en laat zo zien waar de pijnpunten zitten. Confronterend.



Spirit komt heel dichtbij. Paarden merken alles, van ademhaling tot innerlijke onrust. FOTO'S JASPAR MOULIJN

ROSA TIMMER

VEENINGEN Ze negeren me, allemaal. De vier paarden staan met hun konten naar me toe. Steeds als ik een stapje dichterbij hen zet, lopen ze verder de wei in. Weg van mij. „Wat doet dat met je?“, vraagt paardencoach Janneke van Gerwen. „Dat vind ik jammer“, zeg ik. „Wil je graag gezien worden?“, vraagt ze. Oef, daar zegt ze wat. Ik word wel gezien, maar niet altijd door de juiste mensen. Op dat moment komt er een paard naar me toe.

De lichtbruine, stevige merrie met zwarte manen met blonde highlights blijft dichterbij komen. Ik ben bang voor paarden, en vraag me af wanneer ze stopt.

Van Gerwen (44) uit Rolde en Masha Barten (30) uit Leeuwarden geven samen workshops paardencoaching in Veeningen. Het werkt zo: er is eerst een intakegesprek met de klant. Wat wil je weten, wat speelt er nu, waarin wil je inzicht? Daarna gaat de klant de wei met één of meerdere paarden. De reactie van het dier zegt wat over wat er bij de klant speelt. De coaches helpen bij het interpreteren en stellen verdiepende vragen.

Van Gerwen: „Het is niet zo dat een paard met zijn staart zwiept en dat wij zeggen: oh, dit betekent dus zo. Een paard reageert heel puur en houdt je een spiegel voor. Als jij onrustig bent of spanning voelt, merkt een paard dat meteen.“

Je kunt een specifieke vraag voorleggen en onderzoeken met de coach en het paard of gewoon de wei ingaan en zien wat er gebeurt. Veel



Janneke van Gerwen (links) begeleidt de workshop paardencoaching.

mensen komen met een thema. Bijvoorbeeld: moet ik in loondienst gaan, of voor mezelf beginnen? Zulke vragen kunnen tijdens de sessie beantwoord worden.

Hoe werkt dat? Barten: „Een paard is een vluchtdier, dus het is van levensbelang dat het kan lezen of jij ‘veilig’ bent. Ze merken alles, van je ademhaling en kleinste spierbeweging tot je energie en je innerlijke gevoelswereld. Ze reageren op wat er nu bij jou speelt.“

En dan mijn rol als verslaggever. Ik ga zelf de bak in om de paardencoaching mee te maken. Mijn zenuwen spelen op, want Van Gerwen en Barten verzekeren mij dat een paard meer ziet dan een mens. En dat is best eng. Tegelijkertijd ben ik kritisch: werkt het?

Mijn thema is breed: Ben ik op de

goede weg? Ik zie wel wat er gebeurt. Eerst is dat dus niks. Ik word compleet genegeerd. Totdat merrie Spirit recht op me af komt. Ze blijft lopen tot ze op drie centimeter afstand staat, buigt en duwt haar hoofd tegen mijn ribbenkast.

„Wat voel je daarbij?“, Van Gerwen kijkt me onderzoekend aan. „Het voelt als een soort steun.“ Ze knikt. „Heb je dat een bepaalde periode gemist?“ Ja, denk ik in mezelf, maar dat is moeilijk om toe te geven. Op het moment dat ik me afsluit voor deze gedachte, loopt het paard weer van me weg.

„De verbinding aangaan en weer verbreken, is dat herkenbaar voor je?“, zegt Barten. Jazeker, ik wil er altijd graag bij horen. Ik kom uit een gezin waarin iedereen erg zelfstandig is en niet echt een groepsgevoel

heerst. Dat vind ik jammer. Ik verbaas me over dat inzicht terwijl ik tegelijk sceptisch blijf: is deze coaching niet een beetje makkelijk? Ik geef zelf alle voorzetten en zij koppelen hem in. Hoeveel heeft dat met de paarden te maken en hoeveel met wat ik prijs geef, vraag ik me af.

Bovendien zal Spirit wel een speciaal knuffelpaard zijn die op iedereen af komt, denk ik cynisch.

Even later komt Winston, een grote zwarte Friese knol langs lopen, en doet hetzelfde als Spirit. Van tevoren hadden de coaches gezegd dat Winston nogal bijzonder is. „Die reageert nooit, tenzij er echt wat aan de hand is.“ Ik schrik ervan, geef hem een paar klopjes en wacht beduusd tot hij weer wegloupt.

Ik vraag me af wat dit betekent. Van Gerwen: „Deze paarden zijn onafhankelijk en gaan hun eigen weg, maar horen ook bij de kudde.“ Net als ik. Ik hoor er wel bij, ook al ben ik zelfstandig. Ik stap de wei uit en voel me ineens heel erg moe. De paarden gaan hun eigen gang weer. Winston schuurt met zijn kont tegen een paal en Spirit drinkt uit een waterbak.

De dagen erna denk ik over wat het voor mij heeft gedaan. Het was bijzonder zo dicht bij zo'n groot dier te zijn, maar of ik op de goede weg ben weet ik nog steeds niet. Ik verval snel in mijn oude gewoontes. Tot ik zie dat twee leuke collega's samen koffie gaan drinken. Waarom word ik niet meegevraagd? Het flitst als de mij bekende bliksemschicht door het lijf. Tot ik de paarden weer voor me zie. Soms alleen, soms met zijn allen.

Het is goed zo.