



dierenpathie

Blog Equine Assisted Coaching, december 2015

In contact met een paard ONTMOET je JEZELF

Wil je, kun je en durf je het aan om jezelf te ontmoeten? Hoe doe je dat eigenlijk en kan iedereen het? Bij je ware zelf komen kan iedereen en op diverse manieren, maar mijn ervaring is dat als je een paard als helper en leermeester inzet, je de meest krachtige en effectieve manier te pakken hebt.

Ont-moeten

Ga eens na hoe vaak je zegt 'ik moet...'. Als je wat minder 'moet' van jezelf, kom je vanzelf dichterbij jezelf. Onze innerlijke criticus weet ons goed bezig te houden; we moeten nog even iets afmaken, we moeten beter presteren dan de ander, we moeten meer verdienen om nog meer te moeten kopen, we moeten aardig gevonden worden, we moeten....

Maar hoe zou jouw leven er uitzien als je niet 'moet' maar bewust probeert tevreden en dankbaar te zijn met wie je bent? Hoe zou het zijn als je 'je ware ik' laat zien, met alle oprechte emoties die daarbij horen? Kun je je voorstellen hoeveel meer energie je over gaat houden voor de dingen die je echt wilt doen als je geen energie verspilt aan de dingen die je eigenlijk niet wilt?

In een sessie met een paard kun je oefenen en ervaren wat er (fysiek en emotioneel) met je gebeurt als je niet en wel vanuit 'je ware ik' handelt. En weet je wat zo mooi is? Je krijgt ook 'gespiegeld' wat jouw verandering met het paard doet; die interactie kun je vertalen naar jouw dagelijks leven in het contact met anderen. En hoe goed je ook probeert om je tijdens een sessie anders voor te doen; een paard pikt door zijn ongekeerde sensitiviteit altijd je echte 'ik' op.

Het mooiste dat je kunt worden is jezelf

Wat er via een paard zichtbaar gemaakt wordt over jezelf, kan soms best confronterend en emotioneel zijn. Maar aan de andere kant kan het ook enorm verhelderend werken. Naast dat het duidelijkheid kan scheppen, biedt het een kans om op zoek te gaan naar bijvoorbeeld je angsten, innerlijke onvrijheden, patronen, kwaliteiten of talenten. Dat wat diep is weggestopt of tot nu toe verborgen is gebleven, maakt een paard voor je zichtbaar - zonder manipuleren, eigen verborgen agenda of oordeel. Wat je uiteindelijk met die inzichten gaat doen, is aan jou.

Ont-wikkel jezelf en laat je ware ik zien

Naast het verkrijgen van fysieke en emotionele rust ('spanning is wie je denkt te moeten zijn, ontspanning is wie je bent') zet een coachsessie met een paard je aan om jezelf verder te ontwikkelen. Dat ontwikkelen geeft je levensenergie, maar ook persoonlijke uitdagingen zoals leren vertrouwen, loslaten, jezelf openstellen, balans vinden tussen denken en voelen. Ook daarin kan een paard hele wijze lessen geven. Welke lessen dat zijn en wat er tijdens een coachsessie gebeurt is altijd anders; ieder mens is immers uniek.

De ander ontmoeten is ook jezelf leren kennen

Hoe meer je kunt leven vanuit je authenticiteit en met zelfrespect en zelfvertrouwen, hoe mooier de verbinding kan zijn met een ander. Een ontmoeting met een ander vanuit je eigen kracht zorgt ervoor dat je los kunt zijn van goedkeuring van de ander, jezelf vergelijken met de ander, willen voldoen aan verwachtingen van een ander – en hoe fijn is dat! Ik ben van mening dat je pas echt met anderen in contact komt, als je verbinding hebt met jezelf. Probeer je eens bewust te worden van wat een ander bij jou teweeg brengt als jullie samen zijn. Je kunt dat fysiek testen door na te gaan of jullie samen zijn een reactie oproept. Gaat je hart sneller kloppen, voel je een 'knoop' in je buik, komt er hoofdpijn opzetten? En welke emotie roept iemand bij jou op? Voel je je opeens onrustig, misschien wel angstig of heel opgewonden? Erger je je enorm aan iemand? Wees eens eerlijk en zou het zo kunnen zijn dat je eigenlijk jaloers bent op diegene? Wat zegt de reactie van jou op iemand anders over jou?

Een ander ontmoeten is meer dan iemand tegenkomen. Bij een echte ontmoeting laat je iemand binnen in jouw ruimte, ervaar je gelijkwaardigheid, voel je herkenning en misschien wel verwondering, leer je over jezelf, deel je openheid en kwetsbaarheid. Een echte ontmoeting 'raakt' je op respectvolle wijze. Zo zal ook een ontmoeting met een paard tijdens een coachsessie zijn. Hoe diep die ontmoeting gaat, is aan jou – een paard staat open voor jullie verbinding. Een paard geeft je de kans om in jou de ander te leren kennen die je zelf graag wilt ontmoeten.

Auteur: **Yvonne Raaijmakers**

