



PIEKERVARINGEN

Elke maand bezoekt *Psychologie Magazine* een cursus op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. De vraag 'Wat heb ik eraan?' staat centraal. Deze maand: 'Wat kun je leren van een paard?'

We hebben hier te maken met paardenliefhebbers, zo valt te zien aan de rijbroeken, de frisse uitstraling en gemakkelijke kapsels. Op zeker twee t-shirts staat een paard afgebeeld. In mijn eigen omgeving leidden de woorden 'Ik ga therapeutisch paardrijden' tot gegniffel en grappen over paardenfluisteraars, maar mijn medecursisten zijn allang gewend aan de steunende werking van paarden: 'In moeilijke perioden in mijn leven was ik altijd blij dat er een paard in de buurt was.'

Dit zijn dan ook mensen die overwegen een opleiding therapeutisch paardrijden te volgen bij Ulrike Boon-Thiel, een uit Oostenrijk afkomstige klinisch psychologe. Dit jaar zal zij de tweede lichte 'equitherapeuten' opleiden. Ze werkt met verstandelijk en lichamelijk gehandicapten, schizofrenen en tbs'ers, maar geeft ook cursussen voor managers of mensen met burn-out. Voor mensen die geen specifiek probleem hebben, maar meer over zichzelf willen leren, zijn er cursussen 'zelfervaring met het paard'.

Als we een inleidend rondje over de manege maken, voel ik me een klunzig stadskind. De vijf vrolijk blaffende honden die op ons komen afrennen, worden door iedereen behalve mij ontspannen verwelkomd. De anderen bewegen zich gemakkelijk in de stal met drie grote paarden, terwijl ik angstvallig probeer de zwiepende staarten te vermijden. Zouden paarden net als honden angst ruiken? Ik krijg associaties met paardrijlessen uit mijn jeugd, waarbij de bijdehante paardenmeisjes altijd beter dan ik wisten hoe het er op een manege aan toegaat.

Ulrike Boon-Thiel had het al gezegd: een paard kan je confronteren met jezelf. Het verstaat geen dubbele boodschappen. 'Als je ja zegt, maar je lichaam zegt nee, verstaat het paard nee.' Ze geeft het voorbeeld van een normaliter rustig

paard dat een vrouw ritueel (dus niet echt) begon te bijten en te schoppen. 'Het bleek dat die vrouw een hoop verkapt agressie in zich had, verstoep onder het zich altijd slachtoffer voelen. Het paard reageert op je lichaamstaal, en werkt zo als spiegel.' Het paard zelf geeft heel duidelijke signalen af: zijn oren en zijn staart spreken boekdelen. Voor mensen die moeite hebben met het inschatten van sociale situaties, zoals tbs'ers, kan het omgaan met paarden verhelderend werken. 'De regels worden door het paard gesteld: je kunt bijvoorbeeld niet ruzie gaan staan maken naast het paard, daar schrikt hij gewoon van. Zo leer je grenzen herkennen.' Verder kunnen de bewegingen van het paard mensen die lichamelijk niet lekker in hun vel zitten, bewuster maken van hun eigen lichaamstaal. En paarden vellen geen oordeel. 'Het paard neemt je zoals je bent. Het kijkt niet raar, ook al ben je scheef.'

Na de rondleiding en een videopresentatie wordt een paard uit de wei gehaald. We beginnen niet met galopperen in de bossen, maar met kleine oefeningen. De eerste opdracht: loop eens om het paard heen, en bestudeer van dichtbij een plek die je fascinerend vindt. Ulrike maakt ons er op attent dat iedereen onbewust eerst contact

met het paard maakt. Ik fluister wat tegen hem, geef wat voorzichtige klopjes op zijn flank, alvorens zijn zachte oortjes aan te raken. Het paard schudt zijn hoofd en ik trek schielijk mijn hand terug: vindt hij het soms onprettig? Via een paar gerichte vragen van Ulrike beseft ik dat deze hele kleine interactie al zeer typerend is voor hoe je met mensen omgaat: ook bij mensen ben ik er heel gevoelig voor of ze 'het wel leuk vinden'. Tjonge, en we zijn nog maar net begonnen! Ook later blijkt deze karaktertrek overduidelijk: als ik op de rug van het paard een rondje moet maken, en mijn niet-getrainde been tegen de nek van het paard stoot, zeg ik onwillekeurig 'sorry'. Achterstevoren als Dik Trom op het paard zitten, voelt onbeleefd tegenover het paard en ik vraag wel drie keer of het niet vervelend voor hem aanvoelt. Ulrike is duidelijk een ervaren therapeute: ze laat je in je waarde, heeft geen oordeel, maar laat je door enkele gerichte vragen over jezelf nadenken. Zo blijken kleine oefeningen al meteen inzicht te geven.

Later maken we zonder zadel een rondje op het paard. Ulrike leidt het paard, en laat zien dat zolang zij zelfverzekerd op haar doel afgaat, het paard willig meehobbelt. Zodra zij zich echter onzeker voortbeweegt, begint het paard onmiddellijk te dralen. Het paard spiegelt haar eigen gedrag. Ik adem de frisse buitenlucht in en stoei wat met de honden die blij tegen me opspringen. Ik laat een paard rustig aan mijn hand snuffelen. Misschien word ik ook nog eens een paardenmeisje. HELEEN PEVERELLI



HippoCampus, de Bult 2, 6027 RG Soerendonk, tel. 0495-599324, hippocitta@peramail.com <http://members.tripod.com/hippocitta/> (doorklikken linksboven in het gele vierkantje)