

Spiegeltje, spiegeltje, op de wei...

‘Spiegelen met IJslanders’, een verkenning.

Door Judith Eiselin

Mopperend schoot een vriendin me voorbij, rakelings langs een geparkeerde auto. Niet alleen zij had die dag een slechte bui, ook haar bonte merrie, doorgaans een vriendelijk dier, was chagrijnig. Ze hapte naar de andere paarden, haar oren plat. Mijn vriendin zuchtte. ‘Ik moet ongesteld worden. Nou, dat weet je het wel...’

Dat paarden stemmingen overnemen of zelfs gedachten kunnen lezen, zal de meeste paardenbezitters bekend voorkomen. Jij moe, hij niet vooruit te branden; jij nerveus, hij huppelig; jij verkramp, hij verstijfd... een paard spiegelt zijn mens. Het is zijn aard als kudde- en prooidier die maakt dat hij anticipeert. Zelfs van grote afstand kan hij inschatten wat een ander wezen (mens, leeuw of soortgenoot) in de zin heeft.

‘Hardcore’ paardenmensen wisten dit natuurlijk altijd al. Maar het spiegelen vermogen van paarden is de laatste jaren internationaal bekend geraakt, ook onder (betrekkelijke) leken. Dit komt waarschijnlijk (mede) dankzij het optreden van ‘natural horsemen’ zoals Monty Roberts. De grote media-aandacht die hij met zijn werk wist te genereren zorgde ervoor dat meer mensen, ook van buiten de paardenwereld, oog kregen voor wat paarden zoal vertellen middels hun lichaamstaal. Mensen vertellen ook van alles op die manier, maar zijn zich dat doorgaans niet bewust. Op dit vlak kunnen paarden mensen helpen, omdat zij zo sterk reageren op non verbale boodschappen.

Het idee dat een paard inzetbaar zou zijn als vierbenige spiegel maakt overal in de Verenigde Staten en Europa opgang. ‘Spiegelpraktijken’ schieten, ook in Nederland, als paddenstoelen uit de grond. Ook IJslanders worden hiervoor her en der ingezet.

Hettie Yff uit het Limburgse Neer is een Nederlandse pionier. ‘Ik geef al dertig jaar les op dit gebied,’ vertelt ze. ‘Alleen heette het vroeger niet spiegelen met paarden. Het gaat mij vooral om leren voelen wat je doet met je paard. Wat je uitzendt. Ik heb dat zelf geleerd tijdens mijn training als Spaanse Hogeschoolruiter.’

Yff’s verklaring voor de huidige populariteit van ‘spiegelen met paarden’ is dat de moderne mens vergeten is hoe hij naar zijn lichaam moet luisteren. Hij ‘verstaat’ geen lichaamstaal meer, niet van zichzelf en niet van de ander. In het contact met paarden zouden

knelpunten snel duidelijk worden, waarna de mens weer leert te gaan vertrouwen op zijn 'eigen-wijsheid'.

Yff trekt allerlei klanten, 'van mensen zonder ervaring met paarden tot aan dubbel Z ruiters'. Ze heeft bij haar erf drie IJslanders. 'Ze verbazen me iedere keer weer bij het spiegelen met mensen, ze geven precies aan wat de cliënt op dat moment nodig heeft.' Via paarden ontdekken mensen van alles over zichzelf, is haar ervaring, vaak sneller dan in bijvoorbeeld gesprekstherapie bij een psycholoog.

Yolanda Dings van paardencentrum Vidar in Belfeld, ook iemand met dertig jaar ervaring, onderschrijft dit. Dankzij de directe feedback van de paarden voltrekken processen bij mensen zich versneld, waardoor ze ook sneller inzichtelijk zijn. 'Beleven' in plaats van verwoorden biedt vele voordelen, het scheelt een omweg... Dings werd na haar schooltijd eerst juf aan de Pedagogische Academie, maar schoolde zichzelf in later jaren grondig bij op hippisch en psychologisch gebied. Nu is zij 'paardenfluisteraar' en helpt ze mensen en paarden. Inspiratiebronnen zijn voor haar ondermeer de boeken van Klaus Ferdinand Hempfling, Pat Parelli, Emiel Voest en Alexander Nezvorov.

Ook Elke Wiss uit Hierden vond veel van haar gading bij deze 'natural horsemen.' Als groot paardenliefhebber was deze theatermaakster aanvankelijk voor zichzelf op zoek naar een zachte en respectvolle manier om helder en duidelijk met paarden om te gaan. Via natural horsemanship kwam zij het spiegelen op het spoor. Wiss werkte een tijd lang bij Vidar. De fijne kneepjes leerde ze in Polen.

Wiss: 'Ik werkte bij Punktur met paarden die opgroeiden in grote kuddes en puur 'paardentaal' spraken. Ik heb daar heel veel bijgeleerd, over hoe klein en subtiel het kan zijn bijvoorbeeld.'

Ze zag hoe paarden spiegelen en begeleidde sessies met klanten. Terug in Nederland begon ze voor zichzelf. Haar bedrijf heet Equus Libris, 'vrij paard'. Haar benadering verschilt per cliënt. 'Er komen mensen op af die zoeken naar antwoorden en diepgang, die met zichzelf in de knoop zitten of vragen hebben over zichzelf. Het spiegelen zet een proces in gang, het geeft inzicht in hoe ze het na afloop van onze bijeenkomst verder zelf kunnen aanpakken. Ik heb van tevoren een aantal opdrachten in mijn hoofd als leidraad, maar tijdens de sessie zelf maak ik pas een keuze. Ik kijk goed naar mens en paard, naar de combinatie. Elke sessie is anders, want elke cliënt is anders.'

Wiss werkt graag met IJslanders: ‘Door hun grootte en pony-achtige uitstraling zijn ze niet snel bedreigend en durven ook angstige mensen wel met hen te werken. Ze zijn niet snel van slag en lezen supergoed onze lichaamstaal, omdat ze gewend zijn aan een kudde. Wat verder opvalt is de zelfstandigheid die ze uitstralen. Er straalt een soort oerkracht van ze uit, iets wat heel dicht bij de natuur staat, veel dicht bij dan de KWPN-ers die in menig stal staan. Door hun zelfstandigheid zul je als mens overtuigend moeten zijn. Ze laten je feilloos weten of je dat bent. Dat alles bij elkaar maakt ze tot een zeer goede spiegel!’

Yolanda Dings van Vidar relateert dit enigzins: ‘Ik heb met veel verschillende paarden spiegelwerk gedaan en vind IJslanders niet bij uitstek meer geschikt. Ook binnen de IJsjes heb je verschillende gradaties van ‘gevoeligheid en persoonlijkheden’ wat wel of niet bij bepaalde cliënten past. Het blijft altijd een persoonlijke afstemming tussen de hulpvraag, de cliënt en het paard.’

In de Delftse Hout zit ‘Spiegelend Paard’, het bedrijf van Anne-Krista Blom. Begonnen als echte ‘IJslandervrouw’ gebruikt ze nu naast haar eigen IJslander Glettingur, uiteenlopende paarden van andere rassen bij haar spiegelsessies. ‘Het is erg leuk en waardevol,’ vertelt ze. ‘Verschillende soorten paarden roepen alleen al door hun uiterlijk verschillende soorten emoties bij mensen wakker.’

Blom richt zich op mensen uit het bedrijfsleven, non profit organisaties en af en toe particulieren. Ooit was ze zelf een gejaagde zakenvrouw, vertelt ze tijdens de jaarlijkse open dag van haar praktijk. Ze werkte na een studie communicatie als marketing manager, onder andere bij Mexx International. ‘Dan kwam ik aan het eind van een lange werkdag op stal aan, en vroeg me af waarom Glettingur toch zo opgefokt was. Waarom hij wilde lopen, lopen en nog eens lopen! Zelf had ik aanvankelijk niet door hoe gestressed ik was, ik dacht dat ik alles in mijn leven onder controle had...’

In Bloms trainingen staat met nadruk de mens centraal, en niet het paard: ‘De deelnemers zijn bij elkaar om aan zichzelf te werken en vragen de paarden hun daarin te onderwijzen. Een beetje de omgedraaide wereld!’

In haar trainingsmethode staat inzicht in het eigen (mensen)gedrag centraal. Via oefeningen met de paarden krijgen deelnemers inzicht in vragen als: waarom doe ik wat ik doe, en waarom doe ik hoé ik doe. De bedoeling is dat dilemma’s en paradoxen in onder andere de samenwerking met andere mensen aan het licht komen. Het gaat haar er dus niet om, mensen te leren omgaan met paarden, maar met zichzelf -en andere mensen.

Blom: 'Mensen zijn gevormd door wat ze hebben meegemaakt, ondermeer als kind. Vaak verwarren ze ingesleten reacties met hun persoonlijkheid. Zo ben ik nu eenmaal, zeggen ze dan. Maar je kunt zo'n patroon doorbreken. Paarden helpen daarbij.'

Wie 'spiegelen met paarden' opzoekt op het internet, stuit op zoveel aanbieders dat het al gauw duizelt. Opvallend is het verschil in toon van de websites. De een schrijft iets als 'paarden beschikken over een intuïtief weten, een wijsheid die niet in woorden valt uit te drukken', anderen klinken nuchterder.

Elke Wiss van Equus Libris zit er naar eigen zeggen 'tussenin'. 'Paarden beschikken vanuit hun drang om te overleven over speciale mechanismen en vaardigheden. Ze checken hartslag, bloeddruk, focus van de ogen, spierspanning. Ik geloof ook dat adrenaline een bepaalde geur heeft die ze oppikken. Maar het zijn ook emotionele wezens die net als wij verdriet of boosheid (aan)voelen. Als je gelooft dat energie een vorm van trilling is, een soort gitaarsnaar die wordt aangeslagen, kun je ook bedenken dat, zoals een tweede gitaar met die eerste mee zal resoneren, je ook met de trilling van een bepaalde emotie kunt meegaan. Als je vervolgens nog gelooft dat emotie niet alleen menselijk is, maar ook dierlijk, kun je je voorstellen dat een gevoelig dier als een paard onze emoties kan oppikken. Of je daar woorden als 'spiritueel', 'ziel' en 'wijsheid' aan hangt, is je eigen keuze... Zweverigheid kan wel op de loer liggen. Ik denk dat er mensen zijn of stromingen die vergeten dat een paard ook een paard is. Met energie kun je een hoop doen, maar als mijn paard dwars door me heen loopt ga ik hem niet energetisch vriendelijk van me weg visualiseren, dan krijgt hij gewoon een schop.'

Anne-Kirsta Blom heeft via Linked Inn een voorzichtige eerste stap genomen naar een bundeling van alle initiatieven op dit gebied, een groep 'Spiegelend Paard'. Een overkoepelende, gecertificeerde Europese beroepsopleiding of vereniging is er namelijk nog niet op 'paardenspiegelgebied', anders dan bijvoorbeeld voor het deels verwante equithapie. Een ieder kan zich vrijelijk aanbieden als paardencoach of spiegeltherapeut. Dit draagt natuurlijk als gevaar in zich dat er te kort wordt geschoten in de begeleiding van de mens, van het paard of van allebei. Het werk vergt veel expertise van de zelfbenoemde trainers.

De gekozen werkwijze verschilt. Hettie Yff begint haar sessies met een op het oog simpele confrontatie. De mens loopt het land of de paddock in en kiest een paard (of het paard kiest de mens), waarna Yff met kleine opmerkingen het proces dat vanzelf op gang komt,

begeleidt. Voorop staat dat de cursist zelf aan het ontdekken slaat, als een kind vrij raakt van aannames en vooroordelen.

Bij Blom begint een workshop met observeren. De deelnemers kijken naar de paarden en zeggen wat ze zien. Denken te zien. Al direct wordt duidelijk dat observatie en interpretatie gevaarlijk dicht bij elkaar liggen. En hoeveel de interpretatie zegt over de persoon in kwestie. Blom werkt toe naar oefeningetjes in leiden en sturen, ze laat haar cliënt bijvoorbeeld ontdekken of hij of zij het paard rond kan laten lopen.

‘Blokkades van het werk komen vanzelf aan het licht in deze andere setting,’ zegt ze. ‘Iemand die moeite heeft met nee zeggen tegen collega’s, komt dat geheid hier ook tegen.’ Het is haar niet te doen om het aanleren van ‘een stuk natural horsemanship’, dus ze geeft geen grondwerkopdrachten uitgaand van wat een paard begrijpt. De cliënt is bezig met zichzelf te (her)ontdekken en beter te leren begrijpen, niet het dier zozeer.

Elke Wiss van Equus Libris stelt zich actief op tijdens het proces tussen paard en cliënt. Zij wijst haar cliënten op het moment dat er iets gebeurt, op wat er gaande is. En niet achteraf, in een nabespreking zoals sommige andere aanbieders. Wiss: ‘Zo krijgen ze de kans het opnieuw te proberen, te gaan zoeken’.

Zowel Yff als Wiss, Blom en Dings hebben tevreden klanten, die vaak jubelend kond doen van hun bevindingen op de websites van de bedrijven. Uiteenlopende ontdekkingen worden gedaan.

Wiss: ‘Een vrouw ontdekte dat ze moeite heeft met grenzen stellen. Een man werd bevestigd in het feit dat hij vaak te hard is en meer zijn zachte, ronde kant mag opzoeken.’

Een cliënt van Blom zei: ‘Het paard liep iedere keer weg als ik in de buurt kwam en Anne-Krista vroeg mij of er ook mensen waren waar ik heel erg mijn best voor deed en of deze mensen eigenlijk wel iets met me wilden... Dat was zo herkenbaar dat het me echt raakte.’

De spiegelsessies kunnen ook heel onverwachte effecten hebben.

Yff: ‘Een cliënt vertelde me dat ze met tennissen met sprongen vooruit is gegaan, omdat ze van haar paard had leren focussen!’

Niet elk paard is geschikt voor dit werk, waarschuwt Wiss. ‘Er wordt vaak onderschat wat dit werk met de paarden doet. Je ziet ze botter worden, minder ‘puur’. Ze krijgen te maken met mensen die dubbele signalen uitzenden, die verwachtingen hebben die niet kloppen, die

fouten maken in het uitvoeren van een opdracht. Het paard probeert constant het goede antwoord te geven en dat kost veel energie.'

Ook op dit vlak zijn er grote verschillen tussen de aanbieders van 'paardenspiegelsessies'. De een traint paarden er speciaal voor, de ander vindt dat het paard maar gewoon paard moet zijn. Soms krijgt het paard een leidende rol toegedicht, dan weer een dienende. Het hangt natuurlijk ook af van het voorgenomen programma: als de cliënten uiteindelijk ook gaan rijden, zullen de paarden wel ingerezen moeten zijn.

De paarden die Yff, Wiss en Blom gebruiken zijn uiteenlopend in leeftijd, karakter en ervaring. Daardoor kunnen zij mensen met uiteenlopende vragen en problemen helpen.

Yolanda Dings van Vidar is gestopt met het spiegelen met haar eigen paarden: 'Het werd te zwaar voor ze. Sinds kort werk ik alleen nog maar met paarden en hun eigen mensen. Ik help paarden en eigenaren samen naar een 'hoger level'; een holistische manier van lesgeven/coachen. Ik krijg een hulpvraag, kijk naar de beginsituatie van paard en mens, naar hun interactie... Vanuit die basis proberen we een eenheid te creëren. Daarbinnen werk ik aan de mentale en fysieke balans van het paard maar ook van de mens. Het is geweldig om te ervaren hoe snel die balans kan groeien! Vooral omdat hun paard zo duidelijk laat zien waar ze staan en wat ze nodig hebben. Het zijn de mensen die moeten leren 'zien'.

In de nabije toekomst ga ik waarschijnlijk met manege paarden werken om cliënten te helpen. Ik verwacht dat het mes dan aan twee kanten zal snijden. De paarden krijgen meer voeding en inspiratie op mentaal/emotioneel niveau (wat ze in rijlessen minder krijgen) en de cliënt hoeft geen eigen paard te hebben. Ik krijg zoveel aanvragen dat ik toch een weg zoek om mensen te helpen zonder dat ik mijn eigen paarden daar te veel mee belast.'

'Eigen paarden' zijn bij uitstek spiegels. Dat stelde Klaus Ferdinand Hempfling, volgens Blom 'The King' op 'spiegelen met paarden'-gebied, vorig jaar tijdens zijn driedaagse workshop in Nederland. Naar zijn idee zijn mensen geneigd in een paard trefzeker... zichzelf te kopen.

Yff: 'Daar heeft hij gelijk in. Ik zie vaak zenuwachtige mensen met zenuwachtige paarden, ze zijn er verliefd op geworden, in een onbewuste herkenning van zichzelf misschien wel. Dat is in principe niet handig, omdat paard en mens elkaar meer en meer bevestigen in hun zenuwachtigheid en daardoor onkunde. Wel is het juist heel leuk om met deze mensen en hun paarden te werken, omdat ze elkaar zo goed spiegelen. Als de ruiter kan gaan inzien wat

hij of zij precies vraagt aan het paard, hoe hij dat zelfs in gedachte doorgeeft, kunnen ze alsnog een heel goed team worden!’

Wiss: ‘Ik kan me ook helemaal voorstellen dat mensen een paard kopen dat op ze lijkt. Omdat ze iets herkennen, en zich daardoor thuis voelen bij dat paard. Of het handig is... ik weet het niet. Het kan voor wederzijds begrip en een fijn aanvoelen zorgen, maar ook voor een vicieuze cirkel waar moeilijk uit te komen is. De valkuil is dat je blijft hangen in een energie die voor allebei comfortabel aanvoelt omdat het beider primaire patroon is, maar waarmee je misschien als combinatie niet verder komt. Een flegmatiek paard met een rustig mens kan lang goed gaan, maar zou ook gebaat kunnen zijn bij wat pit. En andersom, twee hittepettitten kunnen veel lol hebben samen, maar een beetje rust op zijn tijd is ook wel prettig...’ In haar eigen paard, een singlefooter, herkent ze zich voor een deel. Hij is net zo dromerig als zij. ‘Mee-resoneren’ noemt Wiss dat.

Zouden paarden de enige mogelijke ‘spiegeldieren’ zijn, is tenslotte de vraag, of kunnen andere kuddedieren ook als spiegel fungeren?

‘Natuurlijk,’ reageert Yff. ‘Honden zijn ook uitermate geschikt, en vergeet de kinderen niet!’

‘Het paard is wel de helderste spiegel,’ denkt Wiss. ‘Maar het kan wel, met andere dieren. Onze geit Geert spiegelde laatst. Een vrouw wilde hem knuffelen, voor aanvang van haar sessie. Hij kwam echter niet bij haar in de buurt, terwijl hij normaal houdt van aandacht! Ze had een blokkade die tijdens het werken met het paard voor een deel werd opgelost. Na de sessie ging ze weer in de buurt zitten. En toen, ja, toen zocht Geert toenadering.’

Voor meer informatie:

www.spiegelenmetpaarden.eu (Hettie Yff)

www.spiegelendpaard.nl (Anne Krista Blom)

www.equus-libris.nl (Elke Wiss)

www.paardenschool.nl (Yolanda Dings)

