



# Paard als **spiegel**

Paarden leven in het hier en nu. Zij reageren instinctief, zonder oordelen en vooroordelen. En omdat deze trouwe viervoeters zo open en eerlijk zijn in hun communicatie, blijkt 'paardencoaching' een effectieve therapie te zijn om inzicht te krijgen in je gedrag. Carin Camp vertelt hoe een jonge cliënte met anorexia op gewicht kwam en weer gewoon met het gezin mee kon eten.

**B**ij paardencoaching wordt een beroep gedaan op de natuur van het paard. Een belangrijke eigenschap van het paard is dat hij een kuddedier is. Wanneer er gevaar dreigt, is samenwerken en communiceren in een kudde letterlijk van levensbelang. Een kudde is dan ook een hecht sociaal verband, dat diep in het paard verankerd is: de oudere merrie wijst de weg naar eten en drinken, de hengst jaagt de aanvallers weg en drijft het tempo op als er gevaar is. Verstoringen in de kudde worden direct en met zo weinig mogelijk inspanning opgelost. Deze natuurlijke eigenschappen maken dat het paard een expert is in non-verbale communicatie en samenwerking.

Het bijzondere aan paarden is dat ze geen onderscheid maken tussen soortgenoten en mensen. Wel tasten ze direct af of het nieuwe lid van de kudde een leider of een volger is en geven ze non-verbaal feedback op de positie en houding van het nieuwe lid. Dit hypersensitieve gedrag kan verklaard worden uit het feit dat een paard in een fractie van een seconde moet kunnen vaststellen of een ander dier een bedreiging voor hem vormt.

**'Een kudde is dan ook een hecht sociaal verband, dat diep in het paard verankerd is...'**

Carin Camp is natuurgeneeskundig therapeut en coach voor innerlijke groei met paarden. In haar praktijk hanteert zij een eclectische benadering. Carin: 'Elke cliënt is uniek en krijgt van mij een behandeling die het best past bij zijn of haar problematiek. Vaak is dit een combinatie van meerdere therapievormen. Tijdens de behandelingen maak ik vrijwel altijd gebruik van paardencoaching. Mijn ervaring is dat kinderen en volwassenen zich meer open durven te stellen bij paarden dan bij hun eigen soortgenoten. Paarden zijn altijd congruent: 'what you

see, is what you get'. Wij mensen kunnen iets anders zeggen dan wat we daadwerkelijk voelen. Een paard trapt hier niet in. Het paard scant automatisch de (in)congruentie van de houding en het gedrag van de hulpvrager. Als deze twee niet in balans zijn, weigert het paard domweg om in beweging te komen. Paardencoaching is dan ook echt ervaringsgericht leren. Met behulp van paarden worden onbewuste processen zichtbaar gemaakt, die mensen (nog) niet met andere mensen durven aangaan. Paarden laten ons zien wie we ten diepste zijn. De resultaten van mijn behandelingen met paarden zijn spectaculair. Vaak zijn vijf à zes sessies al genoeg om een blijvende verandering in gedrag te bewerkstelligen.'

Twee jaar geleden behandelde Carin een 14-jarig meisje met anorexia. Haar ouders waren wanhopig. Pogingen van de huisarts en de diëtiste om haar te motiveren meer te gaan eten, waren op niets uitgelopen. De huisarts had daarop voorgesteld om haar op te laten nemen in een kliniek. Maar haar ouders vonden dat een te drastisch advies. Via kennissen werden ze in contact gebracht met Carin. Tijdens de intake gaf het meisje aan niet te snappen waarom haar ouders zich zo druk maakten. 'Er was toch niets aan de hand. Ze was alleen een beetje dun.'

## **Casus paardencoaching**

De behandeling bestond uit zes sessies waarin Carin steeds verschillende therapievormen combineerde met paardencoaching.

'Na een korte intake, heb ik voorgesteld om de sessies volgens een vast stramien te laten verlopen. De ouders en het meisje stemden hiermee in. De behandelingen bestonden uit de volgende onderdelen:

- Aura & chakrabehandeling om haar in balans te brengen.
- Controle magnesiumtekort.
- Rots- en Wateroefeningen in de manegebak, waaronder ademhalingsoefeningen.
- Coaching met behulp van het paard.



Om haar meer in balans te brengen heb ik na de eerste sessie een recept uitgeschreven voor bachbloesemdruppels en celzouten. Met de ouders sprak ik af dat ze één keer in de drie weken een sessie bij mij zou volgen, zodat zij in de tussenliggende periode voldoende tijd had om de nieuwverworven inzichten te verwerken en zich eigen te maken.

Toen ik haar voor het eerst voorstelde aan de paarden straalde ze. De ademhalingsoefeningen van de Rots- en Watertraining hielpen haar om te aarden en in haar gevoel te komen. Tijdens de eerste sessie vertelde ze mij dat ze rust in haar hoofd wilde: 'Iedereen in mijn omgeving is aan het zeuren, ik wil gewoon rust.' Een volgende sessie stelde ik wederom open vragen als 'Wat doet het met je hoofd als je bij de paarden bent? Wat voel je?'. Ze zei te gruwelen bij de gedachte aan vet eten. Om haar ouders en diëtiste te plezieren had ze echt geprobeerd om vet te eten, maar ze kreeg er buikkrampen van. Tegen de adviezen van de diëtiste in, heb ik met haar en haar ouders afgesproken dat zij voortaan alleen gezonde dingen zou eten die zij ook lekker vond. Niet te vet en niet te mager, zodat haar lichaam langzaam maar zeker kon wennen aan vetter en eiwitrijker eten. Aan de ouders heb ik gevraagd om hun dochter 'los te laten', zodat ze zich minder onder druk gezet voelde.

Om haar weerbaarheid te vergroten, heb ik tijdens de derde en vierde sessie diverse rollenspellen met haar gedaan. Ze was zichzelf gaan uithongeren omdat vriendinnen op school hadden gezegd dat ze te dik was. Ik vertelde haar dat het paard 700 kilo woog en vroeg haar om na te gaan hoeveel meisjes met hetzelfde gewicht in het paard zouden passen. Na wat rekenwerk, bleken dit er vijftien te zijn. Vervolgens vroeg ik haar om het paard symbool te laten staan voor al die vijftien meisjes en kreeg zij van mij de opdracht het paard opzij te duwen. Het paard reageerde in eerste instantie niet. Pas toen ze goed in haar lijf zat, was het paard bereid om opzij te gaan. Het paard stond op die manier symbool voor haar groep vriendinnen.

Door de oefening keer op keer te herhalen, leerde ze dat het paard alleen met haar mee wilde lopen als zij haar ideeën met volle overtuiging onder het voetlicht bracht.

In de vijfde sessie kreeg ze de opdracht om een parcours met hindernissen uit te zetten, zoals zij die in haar dagelijks leven tegenkwam. Iedere hindernis had een betekenis voor haar. Zo stond bijvoorbeeld een pion voor 'het iedereen naar de zin maken'. Sommige onderdelen in het parcours verliepen soepel, sommige onderdelen verliepen moeizamer. Door deze oefening te doen, realiseerde ze zich welke blokkades de pionnen bij haar opriepen. Vervolgens gaf ik haar de opdracht om nogmaals het parcours te lopen. Het hernieuwde inzicht hielp haar om het parcours vlekkeloos te doorlopen. Aan het einde van de bijeenkomst hebben we dit gevoel verankerd, zodat ze in lastige situaties kon teruggrijpen naar haar ervaringen in het parcours.

Tijdens de laatste sessie kwam een ander meisje mijn praktijk binnenwandelen. Opgewekt vertelde ze dat ze al tien kilo was aangekomen en weer met het gezin mee at.

Het mooie van paardencoaching is dat paarden ons gedrag spiegelen. Heel confronterend en bijzonder leerzaam. Het paard houdt je een spiegel voor. De persoonlijke inzichten die het paard je geeft, vergeet je nooit meer.'

**Meer informatie:** [www.carincamp.nl](http://www.carincamp.nl)

#### Ook een casus aanbrengen?

Wilt u ook een praktijkervaring delen om ons te helpen reflecteren op het eigen handelen en te leren van elkaar? Mail dan naar [redactie@vngk.nl](mailto:redactie@vngk.nl)