

Een ervaring die ik wil delen!

Enthousiast en nieuwsgierig gemaakt door Anita, heb ik de stoute schoenen aangetrokken om me met een paard te laten coachen. Met een vraag in mijn hoofd reisde ik af naar het plaats delict: één van de prachtige boerderijen buiten de stad Tilburg. Het regende een beetje, maar de overkapping van de paardenstal bood beschutting. Hartelijk werd ik ontvangen en onder het genot van een kopje koffie kon ik alvast wennen aan de 'buitenactiviteit' die komen zou. De verschillende paarden stonden in de hokken, de eigenaar/boer kwam ons nog even gedag zeggen en een andere paardenliefhebber was één van de paarden aan het verzorgen. Het voelde fijn om op een doordeweekse dag buiten te zijn! En de openheid van locatie had ook meteen een positief effect op me, dit voelde niet aan als een aankomend gesprek/consult, maar meer als een dagje uit, een cadeautje voor mezelf.

Eenmaal 'aangekomen' liet Anita het consult beginnen door mij één van de paarden uit de stal te laten kiezen. Dit was letterlijk de start van de sessie, want achteraf gezien zou elke stap van mij, iedere beweging, gedachte en/of keus in het verlengde van mijn coachvraag en de bijbehorende antwoorden liggen. Haha, ik had het kunnen weten!

Ik koos voor een groot en wat ouder en rustiger paard dan de andere. Dit zou zeker ook wel weer iets te zeggen hebben dacht ik, maar met dit paard had ik het meeste contact en 'uitwisseling', mijn keus stond vast. Ik was erg onder de indruk van het dier, de ogen, de grootte. En ik realiseerde me ook dat ik doorgaans maar weinig met dieren in contact ben. Het was letterlijk wennen zo'n groot levend wezen anders dan een mens voor je neus!

Het paard namen we mee naar de wei en daar gingen we met mijn coachvraag aan de slag. Anita vertaalde mijn vraag naar een opdracht en toen kon ik in de weer. Samen met het paard. Ongelooflijk (ook achteraf gezien) hoe een paard jou reflecteert! Ben jij niet rustig, dan het paard ook niet. Ben jij niet doelgericht, dan werkt het paard niet mee. Verlies jij het contact met het paard, dan ben je haar kwijt, etc. etc. Om de opdracht te laten welslagen zal er dus uit een ander, en misschien voor jou onbekend, vaatje moeten worden getapt. En waar jij bezig bent met de vraag, de opdracht, het paard en jezelf, zo (door)ziet de coach het allemaal, soms met een glimlach, vanaf een afstand. Wat een mooi vak heb je dan om in zo'n groene wei, met jouw paarden, de cliënten tot inzicht te laten komen.

Zo druk als ik was voorafgaande aan het consult, zo stil was ik bij het afronden. Ik zie me nog zo staan aan de rand van de bak met paard en coach. Stil van binnen en dankbaarheid voelend naar het paard en nog meer dan dat. Ogenscheinlijk leken mijn vraag en de bijbehorende opdracht(en) klein, maar schijn bedroog. De impact die het op me had was groot(s). En waarom eigenlijk? Door het samenspel met het paard, de coach, de omgeving en mij? En het krijgen van antwoorden op vragen waar en wanneer ik ze niet verwachtte? Of door juist de eenvoud van de antwoorden? In ieder geval werden complexe vraagstukken (in mijn hoofd) naar de basis teruggebracht: het paard werkt simpelweg niet mee als ook jij niet terug gaat naar de basis.

Een prachtige ochtend, ik kan niet anders zeggen. Onder hartelijke en enthousiaste begeleiding van 'Anita de paardencoach' heb ik mezelf weer een beetje beter leren kennen. En om in krachtiger termen te spreken: genadeloos mijn manier van gedrag, handelen en 'zijn' onder ogen gezien. De middag na het consult, maar ook de dagen erna heb ik fluitend en met een glimlach mijn werkzaamheden gedaan. Want als een paard, een levend wezen, mij zulke wezenlijke informatie kan aanreiken, wie ben ik dan om mijn ogen (en hart?) gesloten te houden voor alles wat mij omgeeft, spiegelt en een beroep op me doet?

Ja, ik ben dankbaar dat ik met deze manier van coaching kennis heb mogen maken, er is een heel nieuwe wereld voor me open gegaan. En niet te vergeten, want daar kwam ik voor: ik heb een wezenlijke stap verder gezet in mijn persoonlijke en professionele ontwikkeling ...

Jan v/d B.