

## INTRODUCTIE

Een paar minuten voordat zij tijdens de cursus Natuurlijk Paardrijden met hem zou gaan rijden, ontmoette ik Lindsey, de nieuwe eigenaar van Rocky. Hoewel ik het paard meer dan een jaar niet gezien had, stapte de kleine Arabische vos direct op mij, af en terwijl Lindsey en ik elkaar de hand schudden, snuffelde hij aan mijn schouder. Even later stapten Lindsey en Rocky samen de roundpen in. Zij begonnen verschillende bewegingen te demonstreren die zij van trainer Jerry Petersen hadden geleerd. Op een gegeven moment draaide Rocky zich plotseling om. Hij draafde weg om het publiek te kunnen ontlopen, waardoor Lindsey bijna uit het zadel werd geworpen. Toch kon ik zien dat Rocky slechts een milde vorm van plankenkoorts had. Hij had geen last meer van dat beverige, angstige gevoel, dat hij ooit als een tweede huid had gedragen. Zowel Lindsey als Rocky was nog niet zo vertrouwd met het zadel, maar hun bescheiden opvoering van die dag wekte meer verbazing bij me op dan het aantal bekende strijdrossen die de Triple Crown hadden gewonnen. Vroeger werd Rocky beschouwd als een psychotisch paard dat ongeneeslijk ziek was. Toen ik hem op een winternacht in het jaar 2000 ontmoette, veronderstelde ik dat dit tevens zijn laatste nacht zou zijn.

Het verhaal van Rocky, die aan de rand van de dood had gestaan, blijkt een van die verhalen te zijn die de kracht hebben om het leven van mensen te veranderen, door ze gewoon te vertellen. Ik heb dat gedaan in mijn eerste boek, *The Tao of Equus*, en het sindsdien in workshops in het hele

land nog vele malen herhaald. Mijn ontmoeting met Rocky zorgde ervoor dat ik veel meer duidelijkheid kreeg over een aantal diepgaande emotionele processen. Deze beïnvloedden niet alleen de therapiepraktijk met mijn paarden in het Epona-centrum in Tucson, maar ook vele relaties met mensen buiten de rijbak. Dit paard heeft mij er ten slotte voor altijd van overtuigd, dat de transformerende gevoelens en ingevingen die ik in de jaren daarvoor met mijn kudde had ervaren, niet speciaal, niet bovennatuurlijk en zeker geen ‘inbeelding’ waren. De emotie zelf was eerder een weerklank, een multidimensionale kracht, die alle bewuste wezens met elkaar verbond. Of mensen er nu wel of niet voor openstonden om dit te erkennen, ze werden erdoor geraakt.

Het begon allemaal met Becky, een ruiter die ik van vroeger kende en die mij vroeg om eens naar het paard van haar moeder Nancy te komen kijken. Die decemberochtend was de temperatuur beneden het vriespunt en ik stond op het punt in mijn auto te stappen en te gaan eten. Becky’s familie had onlangs een ruïn gekocht die Rocky heette en vroeger was mishandeld. Omdat zij de zestien jaar oude Arabier heel moeilijk konden vangen, hem niet aan het halster konden krijgen en ook niet met hem konden lopen, hadden ze hem voor onbepaalde tijd achtergelaten in een weiland, waar hij weinig menselijk contact had. Maar Nancy voelde een sterke verbinding met het paard. Ze zag hoe zijn grote, gevoelige ogen het ene moment vol beloftes waren, maar het andere moment heel angstig konden staan. Helaas was het trauma van Rocky ernstiger dan ze had gedacht. Eerder die dag hadden ze de dierenarts gevraagd een routineonderzoek te verrichten. Het paard was toen zonder waarneembare reden in paniek geraakt. Hij probeerde over het hek te springen en verwondde daarbij zijn benen. De kalmerende middelen die men hem toediende, veranderden niet tot nauwelijks iets aan de situatie. Ondertussen bewoog de dierenarts hemel en aarde om zijn wond te verbinden en tegelijkertijd moest hij ervoor zorgen dat hij zelf ook niet gewond raakte. Rocky bleef steeds hyperalert en met succes vocht hij tegen de uitwerking van een medicijn, dat een ander, veel groter dier met gemak ruim een uur buiten westen had kunnen brengen.

‘De dierenarts denkt dat we Rocky moeten laten inslapen’, vertelde Becky mij. ‘Iedereen zegt dat hij gevaarlijk is. Mijn moeder voelt zich vre-

selijk, maar ik wil niet dat haar verdriet wordt aangedaan.’ Terwijl de volle maan boven de bergen verscheen, liepen we naar de stal van Rocky. Nancy stond al bij de ingang te wachten. De kleine vosruin had zich in de schaduw verscholen en was zich kennelijk bewust van onze aanwezigheid – deze keer had hij daar een goede reden voor, omdat wij het laatste woord zouden hebben, of hij zou sterven of mocht blijven leven. Ik haalde diep adem, vroeg om Leiding en liep langzaam naar hem toe. Ik nam een paar conflictachtige beelden en gevoelens waar. ‘Is er vandaag iets gebeurd, was er iets wat je gewone doen en laten verstoorde?’ vroeg ik Nancy. ‘Ben je, behalve door de dingen die er met Rocky zijn gebeurd, nog ergens anders door overstuurd?’ ‘Nou ...’, zei ze, ‘ik heb vorige week mijn ontslag gekregen.’

‘En probeerde je in de buurt van Rocky toch opgewekt te zijn terwijl je vanbinnen eigenlijk heel verdrietig, boos was ... en je in een valstrik voelde zitten?’

‘Ja’, antwoordde ze aarzelend. Ze begreep niet precies waarom ik haar zulke persoonlijke vragen stelde terwijl het leven van Rocky op dat moment op het spel stond.

Rocky bewoog zijn hoofd naar beneden en likte met zijn tong langs zijn lippen, een teken dat ik bij mijn eigen paarden had leren ‘lezen’ en waarmee ze aangaven dat er sommige, niet eerder erkende emoties werden losgelaten. In dit geval leek het wel, of de ondersteuning die ik aan Nancy’s verborgen gevoelens gaf, in directe verbinding stond met een soort steun aan Rocky. Ik liep naar hem toe. Hij deinsde terug. Er kwamen meer beelden en meer gevoelens uit zijn gewonde been en zijn pijnlijke hart naar boven. Even liet ik mijn ademhaling met het snelle, oppervlakkige gesnuif van Rocky samenvloeien en langzaam veranderde ik dit in een kalmer ritme. Intussen straalde ik met mijn hele lichaam een gevoel van vrede en acceptatie naar hem uit. Rocky begon ook dieper adem te halen. Stilletjes liet ik het paard weten dat Nancy zijn laatste kans was; als hij geen moeite zou doen om deze vrouw te vertrouwen, zouden zijn grootste angsten inderdaad bewaarheid worden. Ik beloofde het paard dat ik Nancy ervan zou overtuigen, hem nog één maand de tijd te geven, nog één keer een kringloop van de maan. De rest was aan hem. Ruim een kwartier wisselde ik

subtiele boodschappen met het paard uit en daarna mocht ik zijn schouder even aanraken.

‘Je moet je proberen voor te stellen’, zei ik ten slotte tegen Nancy, die nu rustig en hoopvol naast Rocky en mij stond, ‘dat je als tiener werd verkracht. Een paar jaar later trouw je met een man, die erg aardig en begripvol lijkt, maar zodra jij een trouwring om je vinger hebt, denkt hij dat je al je tegenstrijdige gevoelens over seks hebt overwonnen. Hij beschouwt je plotseling als zijn bezit. Jij weet dat hij van je houdt, maar ten opzichte van jou gedraagt hij zich heel ongeduldig. Je voelt je in een valstrik, je wilt bij hem weglopen en tegelijkertijd realiseer jij je ook dat hij jouw enige hoop op een werkelijke verbinding is. Zo voelt Rocky zich ook. Hij weet dat je om hem geeft, maar omdat hij officieel van jou is, omdat jij nu zijn voer en zijn stalling betaalt, betekent dat nog niet dat hij automatisch alle jaren van mishandeling en wantrouwen kan loslaten. Hij kan zijn intimiteit niet zo gemakkelijk met je delen. Begrijp je me een beetje?’

Nancy stond me lange tijd sprakeloos aan te staren.

‘Ja’, zei ze ten slotte terwijl ze vol ongelof haar hoofd schudde. ‘Je vertelde mij daarnet mijn levensverhaal.’

Ik was geschokt. Het voorbeeld dat ik gebruikte was gewoon een inval geweest toen ik samen met Rocky ademhaalde. Ik had er geen idee van dat het iets met Nancy’s leven te maken had. Ik was even sprakeloos, om nog maar te zwijgen over mijn vermoeidheid en mijn hongerige maag, en was zeker niet voorbereid op een sessie psychotherapie met een paard, gebaseerd op een plotselinge ingeving. Niettemin vermande ik me en legde Nancy het concept van *emotionele incongruentie* uit; een situatie die aan geeft dat mensen een emotie verbergen door te proberen iets anders te voelen. ‘Je bewijst Rocky geen dienst door je angst, boosheid of verdriet te onderdrukken’, vertelde ik haar. ‘Paarden hebben een zeer fijngevoelig vermogen om roofdieren en andere kuddeleden *op afstand* waar te nemen. Rocky weet precies hoe jij je voelt, lang voordat je door die ingang loopt. Wanneer jij een glimlach laat zien en een licht stemgeluid gebruikt en ondertussen iets heel negatiefs achterhoudt, geef je hem het gevoel dat hij uit balans is en onveilig. Om in de natuur te kunnen overleven’, vertelde ik haar, ‘moeten prooidieren gevoelig zijn voor emotionele energie en de bedoelingen die daarachter zitten. Paarden, zebra’s en herten staan dikwijls

onbekommerd te grazen terwijl een leeuw, die zojuist een heerlijk maal heeft genuttigd, recht door hun weide loopt. Wanneer een snelle vleeseter echter op rooftocht is, zal de kudde zich verspreiden, lang voordat de katachtige dichtbij kan komen.’

Doordat ze met mensen samenleefden, werden er aan het karakter van gedomesticeerde paarden zelfs nog meer fijngevoelige vaardigheden toegevoegd. Ik heb zelfs gezien hoe opvallend geïrriteerd een zeer zachte-ruide ruide raakte op het moment dat zijn eigenaar een masker vol zelfvertrouwen liet zien en intussen zijn angst probeerde te verbergen. Voor het bewustzijn van paarden is het alsof die persoon ‘onscherp’ is. De lichaams- taal van zo iemand die een blij gezicht opzet, is niet in overeenstemming met zijn bloeddruk, zijn spierspanning en de emotionele intensiteit, die onbewust de angst, frustratie of boosheid van een individu overbrengt. Deze persoon is meer een gevaar voor zichzelf dan voor anderen. Maar een nerveus paard zal niet afwachten totdat hij hierachter komt. De bekendste trainers leggen dit fenomeen uit door te zeggen dat het paard je angsten kan ruiken. Maar het is veel subtieler en gecompliceerder dan dat. Een zelfverzekerd, goed verzorgd dier zal zich ontspannen op het moment dat zijn eigenaar een verborgen gevoel eenvoudig erkent – *ook al bestaat dit nog steeds*. Ik zal het nogmaals herhalen: voor het paard hoeft de emotie niet te veranderen om uiteindelijk verbetering te laten zien. De eigenaar moet die alleen bewustmaken. Als het masker verdwijnt, zal een geïrriteerd dier binnen een seconde een zucht van verlichting slaken of een ander teken van ontspanning laten zien – net als Rocky deed toen Nancy mijn vragen over haar emotionele gemoedstoestand oprecht beantwoordde.

De waarneming dat paarden de ‘gevoelens achter een façade’ spiegelen is een van de sleutelprincipes van psychotherapie met behulp van paarden. De meeste mensen geloven dit niet, totdat ze het met eigen ogen zien. Veel ruiters negeren het fenomeen volkomen. Zij hebben geleerd om paarden – en soms mensen – meer als machines dan als bewuste wezens te behandelen. Uiteraard was Nancy niet anders, totdat Rocky in haar leven stapte.

Door mijn werk als paardentrainer en gespecialiseerd therapeute met behulp van paarden, heb ik gezien dat gevoelens aanstekelijk zijn. Ze verspreiden zich door de lucht als een geluid en beïnvloeden anderen op voor- spelbare wijze – zelfs voorbij de grenzen van de onderlinge soorten. ‘Het

lijkt wel alsof alles hier vanavond volledig stil is’, vertelde ik Nancy, ‘maar in feite zijn we ondergedompeld in een zee van trillingen. Een radio, die op het juiste kanaal is afgestemd, kan een symfonie opvangen of een lied dat ons beiden kan ontroeren. Welnu, het systeem van paarden is net als een enorme ontvanger en versterker van emotionele trillingen. Hoe goed je ook bent in het verbergen van dingen van jezelf en anderen, je zenuwgestel blijft onvrijwillig je werkelijke gevoelens uitzenden – op een golfengte waarop paarden zich zeer goed kunnen afstemmen.’

Muzikale analogieën kwamen op natuurlijke wijze in mijn bewustzijn, maar dit betekende veel meer dan pure symboliek. Als eerste violiste, die vervolgens vijftien jaar lang bij de radio met het omroepen en het produceren van klassieke-muziekprogramma’s haar brood verdiende, had ik tal van mogelijkheden om de wetenschap van het geluid te bestuderen en de wijze waarop dit door de ether reist. Terwijl ik dezelfde stukken telkens weer repeteerde in kleine en grote ensembles, hield ik me vrijwel steeds bezig met het voelen van de effecten in mijn lichaam. Ik had een voorkeur voor het gebruik van snaren die van kattendarm waren gemaakt. Die brengen een rijkere en rondere toon voort dan de snaren die van staal zijn vervaardigd. Ik voelde dikwijls mijn onderbuik en borstholte met de muziek resoneren. Ik nam aan, dat dit effect te maken had met het feit dat mijn organen eigenschappen van de snaren die over mijn instrument gespannen waren, nabootsten.

Jaren later kwamen diezelfde ervaringen terug toen ik paarden begon te trainen en merkte dat deze uiterst sensitieve wezens emoties schenen uit te zenden en te ontvangen als een prikkeling op een heel diep niveau van hun wezen. Net zoals ik viool had leren spelen door me in de muziek van grote componisten te verdiepen, begon ik in de loop der tijd te resoneren met het waarnemingsvermogen van de paarden. Als er een schokgolf van angst door de kudde ging, voelde ik een schok in mijn ingewanden en een elektrische stroomstoot door mijn ruggengraat omhooggaan. Dit gebeurde een seconde voordat het eerste opgeschrokken veulen zijn hoofd omhooghief, zich omdraaide en wegrende. Naarmate ik deze vaardigheid in het zadel verder ontwikkelde, kon ik dergelijke schrikreacties voorspellen, zelfs voordat mijn merrie haar voeten zou optillen. Daardoor kon ik met zoveel gemak met een zijwaartse stap meebewegen, dat wij samen de eenheid van

een centaur vormden. Dit werkte uiteraard naar twee kanten. Ik kon altijd op mijn kudde vertrouwen om mijn incongruentie te reflecteren; hoe eerder ik dit onderkende en mijn gevoelens verwerkte, des te eerder we aan de slag konden gaan.

En toch, als het ging om het waarnemen van emoties op afstand, voelde ik me net als een vioolspeler uit de oertijd die gelijke tred wilde houden met de grootste virtuozen van de wereld. Mijn paarden waren me enkele lichtjaren voor, maar ik had een voorsprong op de leden van mijn soort. Toen ik merkte dat dit met mensen ook zo werkte, vond ik dat best hinderlijk. Net als Rocky kon ik me in de buurt van incongruente personen heel ongemakkelijk voelen. Ik kon niet altijd direct zeggen wat die verborgen emotie was. Maar ik merkte bijvoorbeeld dat mijn huid begon te jeuken en mijn zonnevlecht zich samentrok als ik in de buurt was van iemand die in een goede stemming leek te zijn maar daaronder meestal een andere, veel sterkere emotie liet sudderen en deze verborg, een emotie die hoe dan ook vroeger of later tevoorschijn zou komen. Wanneer ik naar mijn kern luisterde, kon ik veel eerder het kwaad uit de weg gaan. Ik begon deze emotionele scherpszinnigheid als een ‘zesde zintuig’ te gebruiken. De samenleving heeft afstand van dit zintuig gedaan, door de nadruk op het onderdrukken van gevoelens te leggen. Als sociale controle is dat zeer bruikbaar. Wezens met een helder, sociaalgevoelig bewustzijn kunnen door autoriteiten van buitenaf niet gemakkelijk worden voorgelogen of gemanipuleerd; zij voelen zich alleen op hun gemak als hun authentieke gevoelens en motivaties worden erkend. Het gedrag van paarden als Rocky illustreert dit punt opvallend.

Tijdens het onderzoek van dit fenomeen ontdekte ik, dat emoties niet alleen door gedachten worden gecreëerd; zij zijn *niet* simpelweg een deel van onze verbeeldingskracht. Recentelijk werk van Candace Pert en andere onderzoekers die op het gebied van psycho-neuro-immunologie actief zijn, laat zien dat de moleculen die emotionele informatie dragen (neuropeptiden genoemd), niet alleen door de hersens worden voortgebracht, maar door plaats in het hele lichaam, vooral door het hart en de darmen. Wanneer mensen ‘gevoelens in hun onderbuik’ hebben, spreken zij niet overdrachtelijk. Als dieren met een zeer groot en gevoelig darmstelsel – en grote harten – hebben paarden enorme resonerende oppervlaktes om emo-

tionele informatie te ontvangen en erop te reageren. Zoals alle zoogdieren hebben zij ook een neocortex, het deel van de hersenen dat met leren en hogere gedachten geassocieerd wordt. Omdat dit bij hen niet zo hoog ontwikkeld is als bij mensen, leggen zij waarschijnlijk meer de nadruk op emotie dan op verstand. In vergelijking met mensen zijn deze dieren genieën in het waarnemen van gevoelens van anderen. Dit feit werd mij duidelijk toen ik me op het pad van de psychotherapie (equine-facilitated psychotherapy, EFP) en het ervaringsgerichte leren met paarden (equine experiential learning, EEL) begaf, gebieden waarbij deze dieren voor de persoonlijke ontwikkeling van mensen worden ingezet. Mijn kudde leefde helemaal op als zij slachtoffers van misbruik konden helpen, verslaafden, kinderen met ADHD en volwassenen met problemen variërend van niet met boosheid kunnen omgaan tot posttraumatische spanningsproblemen en depressies. Door het plezierige en toch ook uitdagende, ervaringsgerichte leren ontwikkelden mensen met een minder slecht lopende carrière of met minder ernstige problemen in hun relaties veel meer lichamelijke, emotionele en spirituele balans. Sociale werkers, psychiaters en artsen verbeterden hun non-verbale therapeutische vaardigheden onder de begeleiding van mijn 500 kilo wegende collega's.

Veel van onze cliënten waren ruiters die met hun rijdieren in een impasse waren geraakt. De trainers die deze ruiters hadden aangemoedigd om hun 'problemen bij de ingang achter te laten', waren simpelweg niet in staat om te gaan met de emotionele wisselwerking tussen deze beide soorten. Vele zogenaamde 'probleempaarden' spiegelde eenvoudig gevoelens en bedoelingen, en hun eigenaren hadden er geen idee van dat zij deze projecteerden. Nadat deze mensen eenmaal hadden geleerd hoe ze deze emotie als informatie konden gebruiken in plaats van haar met alle macht te onderdrukken, waren ze in staat om vol vertrouwen en helderheid verder te gaan, terwijl hun menselijke relaties ook eerlijker werden.

Toen Nancy en ik de geschiedenis van Rocky vanuit dit perspectief bespraken, werd het ons beiden duidelijk dat haar aantrekkingskracht tot dit paard afkomstig was van wat ik een *emotionele resonantie* ben gaan noemen.

Twee wezens met een identiek probleem, zoals misleiding en mishandeling, zijn als twee snaren die op dezelfde noot zijn afgestemd. Ik legde



Nancy uit, dat Rocky niets anders kon doen dan met haar te resoneren als zij zich in opperste verwarring bevond. De intensiteit zou alleen maar sterker worden wanneer ze die gevoelens probeerde te verbergen. In een dergelijke staat van incongruentie gingen haar emoties een gevecht aan met haar verstandelijke vermogens, ze smeekten haar om naar buiten te mogen komen. Dit versterkte in feite zowel het volume van de gevoelige trillingen, als Rocky's onopgeloste angsten en frustraties, waardoor hij werd gedwongen de gevoelens voor beide naar buiten te brengen. Ik vroeg Nancy om eens in overweging te nemen dat Rocky's gebruikelijke gevoelens van angst voor de dierenarts wel eens versterkt kon worden door haar aanwezigheid. Zij bleek namelijk niet alleen problemen te hebben met het verlies van haar baan, maar voelde ook frustraties over haar echtgenoot die een buitenechtelijke relatie had, deels omdat hij niet goed kon omgaan met het seksuele trauma van zijn vrouw.

‘Vertel Rocky gewoon wat je voelt’, zei ik. ‘Breng je gevoelens naar buiten, zodat Rocky ze niet voor je hoeft te spiegelen. Hij hoeft niet zozeer te begrijpen wat je zegt, maar door je ware gevoelens uit te spreken word je congruent en kun je iets van de spanning achter die emoties loslaten.’

De volgende tien minuten sprak Nancy openhartig over het geweld, de schaamte en de misleiding die zij had ervaren. Ze beloofde Rocky dat zij hem net zo zou behandelen als zij door de mannen in haar leven behandeld wilde worden – met respect, geduld en gevoel voor de soms onvoorspelbare herinneringen aan een gewelddadig trauma. Na dit verhaal van Nancy – en ook vanwege de hoop die nu sterker in haar stem doorklonk – begonnen mijn ogen te branden. Toen ik mijn professionele afstand opgaf en de tranen langs mijn wangen liet stromen, deed Rocky een stap vooruit en liet zijn hoofd in het midden van mijn borst rusten. Enkele minuten daarvoor had ik Nancy verteld dat paarden, in tegenstelling tot mensen, gevoelens niet veroordelen of verwerpen; juist het onderdrukken van de emoties maakt hen gek. Rocky maakte die veronderstelling nog een stuk duidelijker. Hij liet ons zien, dat zelfs een paard dat als ‘niet goed snik’ was afgeschreven, een paard waarvan men dacht dat hij beter kon sterven, zich veilig genoeg voelde om naar ons toe te komen op het moment waarop we ons niet meer verdedigden en vanuit ons hart begonnen te spreken.

## ROCKY'S PAD

De maand na onze eerste ontmoeting verliep zonder verdere incidenten. Terwijl Rocky een halster accepteerde en aanwijzingen begon op te volgen, bereidde Nancy hem voor om onder het zadel te gaan rijden. Intussen eiste het werk rondom het schrijven van *The Tao of Equus* erg veel tijd op en werd ik gedwongen mijn trainingssessies uit te stellen, totdat het boek af was. Het in elkaar weven van inzichten over ruiters, psychologie, geschiedenis, mythologie en dit samen met mijn persoonlijke ervaring tot een sluitend verhaal te maken, vergde zoveel concentratie, dat ik soms verdwaalde als ik op weg was naar mijn kudde. In die krachtige, bijna hypnotische toestand van creatieve afgescheidenheid was ik eenvoudig niet voldoende in het hier-en-nu om veilig paardrijles te geven.

Intussen kwam er op The Ranch in het oosten van Tucson een andere trainer werken. Terwijl ik onder de grote mesquitebomen vlak bij mijn paarden zat en het laatste hoofdstuk van mijn manuscript opmaakte, deed ik intussen inspiratie op voor een volgende schrijfmarathon en observeerde de trainer van een afstand. Jerry Petersen was gespecialiseerd in de technieken van Natuurlijk Paardrijden en beïnvloed door cursusleiders als Pat Parelli, John Lyons, Ray Hunt en Tom Dorrance. Hij was een ietwat overdonderende man van net voorbij de vijftig met een zachte baritonstem en de scherpzinnigheid van een dichterlijke cowboy die in zijn jonge jaren vanwege zijn temperament meer dan eens met de wet in aanraking was gekomen. Ook had hij een zekere waardering voor de helende kracht van paarden. Terwijl hij de trainingstechnieken op basis van samenwerking en geweldloosheid toepaste die zich in de jaren tachtig over het Westen hadden verspreid, vond hij niet alleen in het zadel een nieuw gevoel van balans terug, maar ook in zijn leven. Met duizenden paarden ging hij aan het werk en perfectioneerde ondertussen zijn persoonlijke stijl, op ranches, pensionstallen en op achtererven van mensen.

Jerry leek zich meer op zijn gemak te voelen op de rug van een paard dan op zijn eigen benen. Ik zag hem eens op een warme middag in april, toen hij op een zure merrie reed die een paar bokken gaf – intussen zat Jerry mobiel te bellen en kloof op een tandenstoker. Geen enkele keer strafte hij het paard bij die capriolen en hij bleef haar aanmoedigen om

voorwaarts te lopen, totdat ze zich realiseerde dat het wezen op haar rug niet reageerde en dat het gewoon veel gemakkelijker was om in een volte te blijven draven, in plaats van in de middagzon wild te blijven rondlopen. Wat een paard ook deed, Jerry leek er niet onder te lijden, het was niet bedreigend voor hem noch bracht het hem tot razernij – het verhoogde zelfs zijn bloeddruk niet. Al die redenen brachten mij ertoe om Jerry voor de training aan te bevelen als Nancy met rijden zou beginnen. ‘Deze man heeft iets wat je in de rijbak niet kunt veinzen’, vertelde ik Nancy. ‘De kunst om tijdens een crisis doodkalm te blijven is voor een paard als Rocky een uitgesproken pluspunt.’

Authentieke, positieve gevoelens als vertrouwen, innerlijke rust en vreugde zijn net zo aanstekelijk als vrees. Voor een paard is emotie echter noch goed, noch slecht. Voor dit dier is het belangrijk dat hij herkent of een ander lid van de kudde bang, speels, boos, onstuimig of depressief is, ofwel vredig een dutje staat te doen. De zogenaamde negatieve emoties neigen een grotere lading te krijgen, omdat je er dikwijls sneller op moet reageren om te overleven. Net als goed aangepaste mensen worden betrouwbare paarden uiteindelijk ook experts in wat de empathisch gerichte counselor Karla McLaren ‘emotionele behendigheid’ noemt. Daarmee bedoelt ze het vermogen om boodschappen achter de emoties te begrijpen, het gedrag aan te passen, overeenstemming te bereiken met de relatie of de omgeving, dat gevoel weer los te laten, om dan weer terug te keren tot homeostasis (zelfregulering). Veel mensen lopen vast in een vicieuze cirkel van onderdrukking en het ongepast uiten van emoties als de druk vervolgens het kritieke punt heeft bereikt. Het maakt niet uit hoeveel jaren deze mensen hebben paardgereden en hoeveel rozetten ze hebben gewonnen, ze kunnen niet met een hyperalert paard als Rocky werken. Jerry’s talent om gecentreerd te blijven en informatie te verzamelen, terwijl anderen in paniek raakten, gaf zowel zijn studenten op twee als op vier benen de moed om zich op gebieden te begeven waar zij in de handen van minder gevoelige trainers getraumatiseerd zouden zijn geraakt. Totdat ze dit zelf hadden ontwikkeld, leenden ze letterlijk de focus en het zelfvertrouwen van Jerry.

Daarnaast wist ik dat Jerry niet zou proberen om Rocky op emotioneel gebied te ontmoeten. Binnen de kringen van Natuurlijk Paardrijden wordt

lesgegeven in geweldloze trainingsactiviteiten die vanuit het perspectief van de paarden werken. De meeste voorstanders van Natuurlijk Paardrijden zien paarden echter nog steeds hoofdzakelijk als instinctieve wezens. Ik had een paar van die technieken in mijn programma verweven en mijn studenten dikwijls aangeraden aan workshops van Pat Parelli, John Lyons en Monty Roberts deel te nemen. Toch erkenden deze methodes niet de diepte van het gevoel, het aanpassingsvermogen of de buitenzintuiglijke waarneming, waarvan ik bij deze dieren getuige was geweest. Nadat mijn eerste boek *The Tao of Equus* later dat jaar werd uitgegeven, wierp Jerry alleen een korte blik op het verhaal van Rocky en concludeerde dat het boek veel te ‘zweverig’ was om het uit te lezen. Hij vond echter, dat de emotionele uitdagingen en gaven van het paard zodanig waren, dat de trainer geen andere keuze had dan zijn leerling op dit niveau te ontmoeten.

‘Rocky raakte in gemoedstoestanden die door Vietnamese veteranen werden beschreven’, herinnert Jerry zich. ‘Een kleinigheid bracht herinneringen van gewelddadigheid bij hem naar boven en dan was hij volkomen in paniek. Iedere gebeurtenis nam extra tijd in beslag, omdat je moest uitzoeken wat hij nodig had om zich veilig te voelen. We moesten de lessen in kleine stukjes verdelen en zijn vertrouwen rond elke nieuwe gebeurtenis opbouwen. Toch had je almaar een heel sterk gevoel dat een deel van hem dit alles werkelijk wilde doen. Je moet weten dat veel paarden die in de kudde in een weiland lopen beter af zijn dan wanneer zij worden gevangen en bereden, maar voor Rocky betekende dat geen prettig leven. Hij was een eenling. Hij werd altijd weggejaagd door de andere paarden. Hij stond daar maar een beetje te staan, meestal met een hangend hoofd en de uitdrukking van een zwaar depressief paard.’

Aanvankelijk vroeg Jerry niet zo veel van het paard. Om het vertrouwen van Rocky te winnen, gebruikte hij technieken als ‘dichterbij komen en achteruitlopen’.

Toen het tijd werd om hem te gaan berijden kwam hij met Becky op de proppen, die met haar levenslustige merrieveulen les had gehad bij mij – een wijze keuze van Jerry, want zij was niet alleen een behendige en avontuurlijke jongedame die veel rijervaring had opgedaan met groene paarden, maar zij was nooit zo mishandeld als haar moeder en daarom zou zij bij Rocky waarschijnlijk niets op gang brengen. Door grondwerk te blij-

ven doen en het paard consequent met eenvoudige, leidende en langere oefeningen te kalmeren, profiteerde de trainer van een groeiende verbinding, die hij samen met Rocky tot stand bracht. Intussen kwam Becky telkens wat dichterbij de volgende stap van het opstijgen.

‘Het was een langzaam proces’, zei Jerry. ‘Rocky kon het niet goed verdragen als er iemand naast hem stond. Daarom werkten we daar langere tijd mee. Vervolgens probeerden wij een arm over zijn rug te leggen en in het begin sprong hij dan vaak opzij.’ Ten slotte bereikte Becky het moment waarop ze tegen hem aan kon leunen, en vervolgens kon ze telkens voor korte tijd zonder zadel op zijn rug zitten. Ondanks deze reusachtige stappen voorwaarts, hadden Jerry en Becky nog steeds problemen om Rocky verder te krijgen dan veilig lopen in de roundpen. Daar kwam verandering in toen Jerry zélf vreemd genoeg zijn diepste gevoelens met het paard deelde.

‘Ik had net gehoord dat mijn jongste zus op sterven lag’, zei hij. ‘Zij was een fantastisch mens. Ondanks haar lijdensweg die negen jaar duurde, had ze nooit over zichzelf gesproken als een slachtoffer of overwinnaar van kanker. Tegen mij zei ze vaak: “Ik ben een Kankerdanser. Het is een onvoorstelbare levensweg want de dingen die voorrang hebben, verlies ik nooit uit het oog. Tegen de tijd dat ik weer verward ben geraakt in allerlei gedoe, is het tijd voor een nieuwe botscan. Dat brengt me dan weer terug naar dingen die écht belangrijk zijn.” Ik kreeg op een avond een telefoontje dat de kanker naar haar hersenen was uitgezaaid. We wisten dat dit het einde zou zijn en dat ze dit niet zou overleven.

De volgende ochtend ging ik naar The Ranch en om een of andere reden was er niemand. Daarom besloot ik maar iets te gaan doen wat Rocky of een van de andere paarden niet te veel zou opwinden. Ik zat in het gras met Rocky aan het halstertouw en dacht aan mijn zusje, hoeveel ik haar zou missen als ze er niet meer zou zijn. Ze was zo dikwijls mijn grote inspiratiebron geweest en had me zo vaak bijgestaan met haar goede raad. Ik voelde mijn tranen van intens verdriet naar boven komen. Rocky kwam naar me toe en duwde zijn neus letterlijk tegen mijn hartstreek. Ik voelde dat hij een deel van mijn pijn opzoog. Maar hij leek daar geen last van te ondervinden, alsof hij de pijn van me overnam. Het leek wel of het hem juist verlichtte.’

De volgende dag zadelde Jerry Rocky op en voor het eerst reden ze samen naar de open woestijn.

‘Het was een enorm keerpunt voor ons beide’, zei Jerry. ‘Ik had het idee dat ik dit probleempaard moest redden, maar Rocky was in staat verder te zien dan zijn eigen trauma. In plaats van dat ik h m hielp, kreeg ik de zeer concrete ervaring dat hij mij hielp, waardoor onze relatie plotseling gelijkwaardig werd. Hierdoor veranderde er iets in Rocky, wat ik niet precies onder woorden kan brengen. Nog steeds kon hij zich wel eens in zijn post-traumatische stress verliezen, maar dat gaat nooit meer gepaard met die enorme angst van voorheen. Sindsdien verliep zijn leven veel soepeler en kreeg hij veel meer zelfvertrouwen door zijn trainingen. Zelfs mensen die in de buurt van de paarden doorgaans niet zo opmerkzaam waren, merkten dat zijn relatie met de kudde veranderde. Hij at samen met de andere paarden en in plaats van weg te rennen, kwam hij nu meer voor zichzelf op. Zijn houding en ook zijn vacht veranderde.

Jarenlang had ik vooral op fysiek niveau met paarden gewerkt. Op emotioneel en mentaal niveau was er geen verbinding. Ik begin nu te geloven dat het fysieke gedeelte misschien wel het minst belangrijke van de drie is. Je moet vooral afgestemd blijven op hetgeen het paard emotioneel en mentaal doet. Voordat er iets lichamelijks tot stand komt, beginnen die gebieden al te werken. Maar de opbouw van een werkende relatie met dat gevoel is een levenstaak.’

Rocky’s talent om Jerry tijdens het dieptepunt van zijn emoties te troosten, iets waar de meeste *mensen* voor terugschrikken, verdiepte ook de relatie van de trainer met de andere paarden. Het was de aanzet om selectiever te zijn bij het aannemen van nieuwe cliënten.

‘Ik nam altijd iedereen aan die les van mij wilde hebben en ik had daar een dagtaak aan. Maar telkens als ik iemand iets wilde leren die het doel belangrijker vond dan de principes, werkte het eenvoudig niet. Ik werd me ervan bewust dat ik geen les meer wilde geven aan combinaties waarvan de ruiter op een of andere manier zijn ego wilde dienen. Of het nu om de oranje rozet ging, het rijden van een proef of een show voor anderen, ik wilde ik er geen deel meer van uitmaken. Liefde voor het dier, het werk en jezelf – dit moest mij leiden en dat vraagt constant bewustzijn en respect voor de vrijheid en waardigheid van het paard, met welke taak je ook bezig

bent. Wanneer je op een gegeven moment het doel niet hebt kunnen bereiken, zonder dat je dat vertrouwen geweld hebt aangedaan, is het tijd om te stoppen met waar je mee bezig bent. Dat wil niet zeggen dat het niet kan lukken, maar het betekent wel dat je bepaalde plannen moet veranderen en op zoek moet gaan naar de stukjes die je nog niet hebt gevonden.'

Een belangrijk deel van Rocky's vooruitgang had te maken met het vinden van een menselijke partner, iemand die zijn ongewone empathische talenten en zijn voortdurende moeilijkheden volkomen kon aanvaarden. Door het paard aan Lyndsey aan te bieden, een vrouw van tweeënveertig jaar die vroeger te veel had gedronken en als kind seksueel was misbruikt, kon Jerry hem dat missende stukje geven.

Een paar jaar eerder, in Sierra Tucson, had Lindsey al een bijzondere band met deze zachtmoedige reuzen gevoeld. Ze had destijds deelgenomen aan een van de meest succesvolle en langlopende programma's van het aldaar gevestigde centrum en de krachtige uitwerking van psychotherapie met behulp van paarden ervaren. 'Elke dag als er paardrijden op het programma stond, schreef ik me in', zei ze. 'Ik kon er niet genoeg van krijgen. Op een dag stond ik met Jerry te praten. Ik had hem al eens via een andere cursus in de stad ontmoet en vertelde hem, hoe graag ik weer eens iets met paarden wilde gaan doen. Hij vertelde me toen: "Dat doe ik voor de kost." Ik dacht nog, o dáárom noemen we hem allemaal Cowboy Jerry. Ik had de link nog niet gelegd.'

Hoewel Nancy vervolgens had geleerd om Rocky te berijden, hetgeen een wonder op zichzelf leek, moest zij toch verschillende paarden van haar kudde verkopen om haar droom waar te kunnen maken: ze wilde een paard hebben dat aan snelheidswedstrijden en barrel racing (grote kuddes bijeenbrengen en dan opdrijven) mee kon doen. Voor Rocky, de ruïn die haar meer had geleerd over het hart en het denken van paarden dan ze zich ooit had kunnen voorstellen, wilde ze er in ieder geval zeker van zijn dat hij een goed nieuw thuis zou krijgen. Toen Jerry op een dag samen met Lindsey op The Ranch kwam, wist Nancy direct dat deze twee de juiste combinatie vormden.

'Op het moment dat mijn ogen de zijne ontmoetten, voelde ik alleen maar liefde', herinnert Lindsey zich. 'Iedere keer als ik eraan denk dat Nancy hem bijna had laten slachten, kan ik er nog ontroerd door raken.

Rocky is het meest zachtaardige, gevoelige en vergevingsgezinde paard dat ik ken. Hij houdt van me zoals ik ben. Ik hoef me niet anders voor te doen dan ik ben. Ik hoef me niet op te maken. Hij heeft me een heel ander zelfbeeld en veel meer eigenwaarde gegeven. Je kunt erop rekenen dat ik ervoor zal zorgen dat niemand hem ooit nog kwetst.'

Lindsey onderging haar vuurproef op een zeer groot weiland, terwijl de rest van Nancy's kudde het stof deed opwaaien. Ze moest het paard leren vangen en hem een halster omdoen. Ze bleef volhouden en binnen niet al te lange tijd kwam Rocky haar bij het hek tegemoet. 'Ik had wel eens een buitenrit gemaakt', zegt ze. 'Ik dacht dat je een paard gewoon een schop kon geven en dat hij dan wel zou gaan lopen, en als je aan de teugels trok, dat hij dan zou stoppen. Rocky verwachtte van mij dat ik op een heel nieuwe manier een relatie met hem zou opbouwen. Jerry leerde mij, stap voor stap en dag in dag uit, niet te veel druk uit te oefenen en het gewoon te laten gebeuren. En het werkte! Nog steeds is er geen enkele hoefsmid in de stad die Rocky's achterbenen kan benaderen, zelfs Jerry kan het niet. Maar bij mij heeft Rocky zich leren ontspannen en ik kan de hoeven van zijn achterbenen krabben.'

Maar degene die de meest verrassende veranderingen had ondergaan was Lindsey zelf. 'Ik ben zo goed vooruitgegaan in mijn therapie. Ik ben veel eerlijker geworden en kreeg veel meer moed in de omgang met mensen. Zoals ik met Rocky omga, zo ga ik nu ook met mensen om. Omdat Rocky precies ziet wie ik ben, zonder te oordelen, werd ik steeds openhartiger tegenover hem. Dat is de belangrijkste factor voor mijn herstel geweest.

Mijn therapeut zei: "Ik kan gewoon niet geloven dat je zo veranderd bent alleen maar omdat je een paard hebt." Ik geloof dat het heel moeilijk te begrijpen is voor iemand die geen dierenliefhebber is. Mijn broer, die zelfs geen kat of hond heeft, was er heel erg op tegen dat ik een paard zou nemen. Tijdens de kerstdagen zei hij ten slotte tegen mij: "Je bent ontzettend gegroeid sinds je dat domme paard hebt." Ik zei: "Rocky is geen dom paard, hij is mijn rots in de branding!" Heel vaak, als ik gespannen ben, is Rocky er voor mij. De principes die ik voor mijn paard gebruik en die ik van Jerry heb geleerd, kan ik ook op mezelf toepassen. Ik kan elke dag een beetje beter met mijn angsten en mijn gebrek aan zelfvertrouwen omgaan.