

# INLEIDING



Wie kent het niet? Een paar van je stalgenoten willen op zaterdagochtend lekker in het bos of op het strand gaan rijden. Eigenlijk wil je graag mee, maar stel je voor dat je de controle over je paard verliest en hij bijvoorbeeld op hol slaat?

En hoe zit het met die wekelijkse springles? Natuurlijk weet je dat afwisseling goed is voor je paard, maar wat nu als je eraf valt en wat breekt? Hoe moet het dan verder met je werk, opleiding of school? Wie doet dan jouw dagelijkse taken en wie brengt de kinderen weg? Om niet over deze doemscenario's na te hoeven denken, heb je voor jezelf al snel allerlei redenen bedacht, waarom je 'hier nu toch echt geen tijd voor hebt'. Voor je het weet wen je aan je angst en accepteer je het 'bang zijn'. Je dromen over die strandrit of wedstrijdsuccessen verdwijnen daarmee ook snel naar de achtergrond.

Het vervelendste van angst tijdens het rijden is het feit dat, als je het desondanks toch probeert, het gewenste succes vaak uitblijft. Je zet jezelf ertoe die hindernis toch te nemen, ofwel die bosrit te gaan maken, maar je paard weigert of springt nerveus in het rond. De gedachten 'ik ben bang' en 'ik kan het dus toch niet' spelen weer op. Op die manier bevestig je de angst weer en durf je uiteindelijk steeds minder.

De wisselwerking tussen gedachten en emoties, tussen het lichaam en de prestatie speelt vooral bij angst en het overwinnen van angst een grote rol. Onze gedachten en gevoelens beïnvloeden ons handelen en vaak ook de reacties van ons lichaam. De ruiter die tijdens de springles denkt 'straks stopt mijn paard en val ik eraf' voelt angst of nervositeit; zijn lichaam verkrampst en onbewust trekt hij aan de teugels. Het gevolg is dat het paard inderdaad stopt. Andersom geldt dezelfde wisselwerking. Als je denkt 'vandaag gaat alles fantastisch' en je voelt je daarbij gelukkig en ontspannen – en je hulpen blijven daardoor licht en gevoelig – dan beweegt je paard zich waarschijnlijk ook los en soepel.

Probeer je eens bewust te worden van de wisselwerking tussen gedachten en gevoelens en van je lichaam en je handelen. In het schema op bladzijde 11 kun je je eigen voorbeelden zetten. Vraag je ook eens af wat er eerst ontstaat : de gedachte of het gevoel? De lichamelijke symptomen of het handelen zelf? En let erop welke wisselwerkingen vervolgens in gang worden gezet.

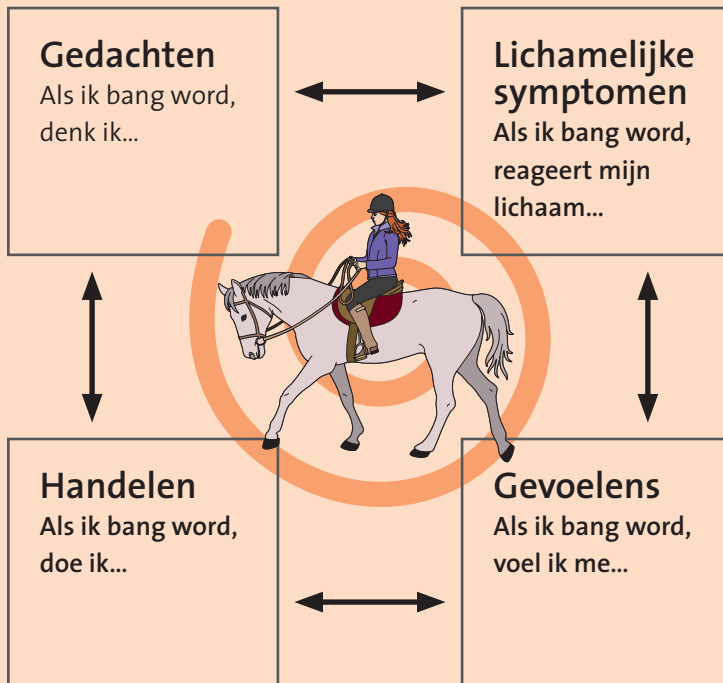


Dromen van een bosrit...



... of van een wedstrijd.

Schema 1 – Het psychologische vierkant (Alois Kogler, 2006)







Zo kan het ook: paard en amazones zijn ontspannen.

Er zijn veel situaties denkbaar waarbij paardrijden als niet prettig of zelfs als eng kan worden ervaren. Vaak zijn die angsten niet eens onterecht; paardrijden is zeker niet ongevaarlijk. Paarden zijn wezens met een eigen wil en ook al denken we ze nog zo goed te kennen, ze blijven onberekenbaar.

De meeste ruiters zijn zich zeker bewust van deze risico's. Ze hebben gekozen voor deze sport, ondanks of juist omdat een paard een levend wezen is met een eigen wil. Dit kleine stukje onzekerheid en onberekenbaarheid maakt deel uit van de betovering en magie van het paard. Maar op het moment dat deze betovering omslaat in angst, en deze jou ervan weerhoudt te doen wat je oorspronkelijk eigenlijk wilde doen in de paardensport, wordt het tijd hier wat aan te doen.

Dit boek kan je helpen om kleine en grotere angsten onder ogen te zien en leert je ermee om te gaan. Misschien raak je je angst zelfs helemaal kwijt. In ieder geval leer je jouw eigen vaardigheden te beoordelen en jezelf uit te dagen en je grenzen te verleggen.

De zeven stappen zijn zo opgebouwd dat je ze in je eigen tempo kunt doorlopen. Het belangrijkste is dat je zelf het gevoel van controle houdt en je zelfvertrouwen bewaart. Elke stap bevat veel praktische oefeningen en punten om over na te denken. De stappen bestaan ook uit oefeningen die jou stap voor stap begeleiden om het plezier in het rijden weer terug te krijgen, om dat plezier vast te houden of om nieuwe uitdagingen aan te durven gaan.



De magie van zelfverzekerd paardrijden!

### **Belangrijk!**

Om te leren omgaan met je eigen angst of deze zelfs volledig kwijt te raken, is het belangrijk dat je jezelf de tijd geeft die je nodig hebt. Alleen op die manier kun je de volgende stappen met zelfvertrouwen afronden. Hoewel het voor een succesvolle doelstelling zeker belangrijk is een bepaalde tijdsplanning in acht te nemen (meer daarover bij Stap 3), is het net zo belangrijk – en misschien zelfs belangrijker – om hier flexibel in te mogen zijn. Dit betekent concreet: als je het gevoel hebt dat je meer tijd nodig hebt, neem die dan ook!

# STAP 1



# Inventarisatie, de angst bij het rijden

Het doel van stap 1 is dat je je bewust wordt van je eigen angst. We durven ons vaak niet bezig te houden met de vraag waar we eigenlijk bang voor zijn. We durven er vaak niet verder over na te denken. Dat zou tenslotte alleen nog meer onaangename gevoelens kunnen oproepen. Om dus je angst consequent te kunnen aangaan, en daarmee te leren omgaan, moet je als ruiter eerst eens goed kunnen beschrijven hoe de angst er eigenlijk uitziet. Vaak merken mensen dan namelijk pas dat bepaalde angsten irrationeel zijn. Door dat besef worden ze gelijk minder angstig. Maar ook bij reële angsten wordt dan wel duidelijk dat er manieren zijn om er toch mee om te kunnen gaan. Hoe je dat kunt doen, wordt beschreven in de volgende stappen.



Leer je eigen angst kennen. Waar word jij precies bang van? Hoe voelt die angst aan? Wanneer treedt deze angst precies op?

## Wat is 'angst' eigenlijk?

*Angst overheerst meer mensen dan wat dan ook ter wereld*

*Ralph Waldo Emerson*

Waarschijnlijk heeft elke ruiter wel eens angst ervaren. Een bokkend paard, een te hoge sprong, een groep toeschouwers bij de rand van de bak die jou zouden kunnen uitlachen... De angsten zijn natuurlijk voor iedereen verschillend, maar de macht van de angst blijft voor iedereen gelijk, of in elk geval vergelijkbaar.

Vaak hebben we alleen maar een vage voorstelling van datgene waar we bang voor zijn. We zijn vaak ook bang om ons bezig te houden met de vraag waar we bang voor zijn. In de moderne wereld staan mensen vaak afwijzend tegenover de emotie angst, vooral in een gezelschap dat zich 'stoer' voordoet. We moeten ons vooral niet blootgeven, omdat de vijand (welke vijand? vraag je je af) daar misbruik van kan maken. Deze instelling was in de oertijd misschien nog te begrijpen, omdat de mens zich nog moest beschermen tegen roofdieren en stamhoofden die hem naar het leven stonden. Maar aangekomen in de 21e eeuw lijken andere kwaliteiten belangrijker te zijn. Steekwoorden als 'emotionele intelligentie', 'team spirit', 'soft management', geven de indruk dat emoties weer zijn toegestaan. Maar toch: 'bang zijn' is niet cool. Mensen vrezen nog altijd voor het stigma van angst. In plaats van de eigen angst onder ogen te zien en de oorzaken te achterhalen, proberen veel mensen deze te onderdrukken. En dat leidt vaak weer tot andere, minder constructieve emoties zoals woede of agressie.



De kriebels in de buik voor de sprong kunnen makkelijk veranderen in angst als de hindernis erg hoog is.

Wetenschappers definiëren de emotie angst als geconfronteerd worden met een 'niet-gedefinieerde, existentiële bedreiging'. Puur biologisch is angst te vergelijken met een extreme stressreactie, waarbij de mens meestal onbewust in eerste instantie de situatie analyseert (hoe moeilijk, gevaarlijk of zelfs levensbedreigend is de situatie?) en in tweede instantie de eigen vaardigheden beoordeelt op de (on)mogelijkheid daarmee om te gaan. Als iemand de situatie als uitdagend maar oplosbaar ervaart, is alles in orde. Er worden dan weliswaar verschillende psychologische processen in gang gezet die het mogelijk maken extra krachten te mobiliseren, maar het lichaam staat niet in 'alarmfase rood' (zoals wel het geval is bij echte angst).

In dit geval spreken we van emoties als opwinding en van 'kriebels in je buik', die als positief worden ervaren. Als iemand de situatie echter als bedreigend ervaart, en de eigen vaardigheden om daarmee om te gaan als onvoldoende beoordeelt, dan ontstaat er angst. In plaats van te kriebelen trekt de maag nu krampachtig samen. Wat opwinding was, wordt in het ergste geval wanhoop of ontzetting.

## Waar dient angst voor?

Ook al is angst nog zo onaangenaam, het is natuurlijk ook een heel belangrijke reactie van het lichaam. Angst heeft een belangrijke beschermfunctie die ons zeker aan het begin van de beschaving behoedde voor een vroegtijdig einde. Het wordt echter problematisch als angst ons hindert om onze bezigheden uit te voeren.

De symptomen die vaak gepaard gaan met angst zijn normale, belangrijke lichamelijke en psychische reacties, die de mens in extreme situaties zouden kunnen helpen te overleven. Sterker nog, deze symptomen moeten een levend wezen (zowel een mens als bijvoorbeeld een paard) voorbereiden op een vecht- of vluchtsituatie. Het paard als vluchtdier kiest altijd de vlucht als uitweg. Tenzij de natuurlijke vluchtwegen versperd zijn, door bijvoorbeeld het opsluiten in de stal of een scherp bit. Zulke paarden reageren bij het optreden van angst vaak met agressie. De mens daarentegen moet een inschatting maken in welke situatie hij de beste overlevingskansen heeft: bij vechten of bij vluchten.

### Overigens

Angst is voor mensen een heel belangrijke emotie. In zijn puurste vorm is angst namelijk een waarschuwingssignaal: 'Pas op! Hier gebeurt iets ongewoons, dat eventueel een bedreiging kan zijn'. Dit waarschuwingssignaal als zodanig begrijpen en je eigen gedrag daarop aanpassen, betekent leren omgaan met je eigen angst, en die angst ten slotte ook leren ervaren als iets stimulerends.