

Ik mag groeien

Overtuigingen  
Equicoaching



Ik mag groeien

Overtuigingen  
Equicoaching

Eric Van Poucke

Schrijver: Eric Van Poucke  
Coverontwerp: Eric Van Poucke  
ISBN:  
© Eric Van Poucke

## Voorwoord

### 'Ik mag groeien'

Jezelf de toestemming geven om als mens te mogen groeien. In jezelf geloven dat je ook kàn groeien. Dit zijn twee overtuigingen waar veel mensen tegenaan lopen. Dit beperkt hen in hun denken, voelen en doen en het beperkt hen in hun eigenwaarde en in het 'er mogen zijn' als mens.

'Mensen mogen en kunnen groeien' is een van de overtuigingen waar elke equicoach echt in gelooft. Hij doet er alles aan om de persoon of het team dat hij begeleidt in dit groeiproces te brengen en te houden. Zijn focus is gericht op het proces en in het achterhoofd houdt hij het gewenste resultaat voor ogen. De hele begeleiding is voor de equicoach gevuld met momenten van genieten: hij deelt mee in de groei en het geluk van de coachee.

Dit boek geeft een aantal visies weer die het mogelijk maken om groei te realiseren. Het zijn motivaties en achtergronden bij de ontwikkeling van de methodiek Equicoaching. Je krijgt een beeld welke meerwaarde deze visies hebben voor de begeleiding en de groei van individuen en teams.

## Van passie naar levensdoel

*Contact met een paard is een les in bewustwording met als gevolg dat je anders gaat leven.*

Ook ik was vanaf mijn kindertijd aangetrokken door paarden. Diverse factoren lieten het niet toe om echt met deze prachtige dieren aan de slag te gaan. Mijn eerste lessen op de rug van het paard kreeg ik toen ik eind de dertig was.

Een geweldige ervaring die ik iedereen kan aanraden. Na vele lessen met een manegepaard was ik ervan overtuigd te kunnen rijden tot Pino, Pinochet, in mijn leven kwam. Die grote vos met een sterk karakter, hij bracht me tot de realiteit. Het enige wat ik kon was op een paard blijven zitten. Al snel waren we een goed team en de schrik van ruiters en paarden met wie we samen in de les reden. De eerste maanden kreeg ik van de lesgever dressuur en van Pino rodeo-les. Ik oefende teveel druk uit in zijn mond waardoor hij protesteerde. Eenmaal zijn geduld met mij ten einde was ging zijn hoofd naar beneden, klonk een luide schreeuw in de hal en gingen zijn vier benen de lucht in. Het was spectaculair voor de toeschouwers, beangstigend voor de andere ruiters, maar ik leerde ervan te genieten.

De grootste les die hij me gaf, was volledig met mijn aandacht bij hem te blijven. Stilstaan bij het hier en nu. Kijken en voelen wat er gebeurt. Opmerkzaam zijn voor de omgeving en mezelf. Genieten van het contact met elkaar, genieten van het poetsen, het rijden in de les, rodeo spelen, de uren op wandel onder de bomen en op het strand.

Stilstaan bij wat er nu gebeurt. Genieten van het nu. Bij mezelf komen. Voelen wat ik voel. Zien wat ik zie. Horen wat ik hoor. Ontdekken wat echt contact is. Leren vertrouwen hebben in mezelf. Leren hem te vertrouwen. Leren vertrouwen te geven en te krijgen.

*'Sluit je ogen en denk aan een mooie zonnige dag. Een zondagmorgen, je bent vroeg uit de veren. Lekker licht ontbijtje en dan naar het paard toe. In de ochtendzon poets je zijn glanzende haren. Voel met je ene hand zijn warme sterke spieren terwijl je met de andere hand de roskam over zijn vacht wrijft.*

*Eenmaal opgezadeld, wandel je langs rustige straten richting strand. Iedereen slaapt nog. Het is stil op straat, je hoort de vogels fluiten. Op het strand zie je hier en daar een vroege wandelaar. Je stapt op het strand samen met die grote krachtige mooie vos, Pino. Langs de waterlijn stap je in het water. Dan op draf.*

*Je voelt de druppels zeewater omhoog spatten. Bij elke pas hoor je zijn voet in het water neerplonzen. Je voelt de wind door je haren.*

*Na een draf over in een verzamelde galop. Het water spat alle richtingen uit. Je laat hem in rengalop gaan. Zijn hoofd gaat licht naar beneden. Het gaat zo snel dat door de wind tranen in je ogen komen.*

*Terug in draf en dan langzaam overgaan naar een rustige stap. Uitrusten en genieten. Genieten van de zee, de lucht, de zon en van elkaar.*

*En dan! Op de terugweg 200% één zijn met hem.*

*Je volledig mogen en kunnen overgeven aan hem. Eerst in draf dan in galop op het uitgestrekte strand. Niemand voor jou, enkel de vlakke. Opnieuw in het water. Je sluit je ogen. Je haalt je voeten uit de stijgbeugels en laat de teugels los. Meegaan in zijn beweging, galopsprong na galopsprong. Je bent één met hem alsof je één lichaam bent. Je voelt de zonnestralen op je gezicht. Je voelt de warmte, en de wind die voor afkoeling zorgt en je ogen opnieuw laat tranen. Je voelt de beweging van je haren op je hoofd. Je hoort het ruisen van de golven en de wind in je oren.*

*Je denkt aan niets. Enkel genieten, genieten en genieten. Gewoon er zijn, gewoon gewaarworden. Vertrouwen op elkaar, genieten van en met elkaar.'*

Dit waren en zijn mooie lessen en trainingen in Mindfulness. Bewust zijn van wat er nu gebeurt. Voor mij was dit de meest fantastische vorm van meditatie. Paardrijden is meer dan paardrijden.

Meer dan enkel zitten en aansturen. Het is een les in bewustwording met als gevolg dat je anders gaat leven.

***Het leven is te kort en te mooi om het te verprutsen  
aan negatieve zaken.***

De vraag “Vanwaar komt Equicoaching?” heeft me doen te rade gaan bij mezelf. Waardoor startte ik met deze methodiek? Lange tijd geloofde ik dat de aanvang lag bij het in contact komen met Transactionele Analyse van Eric Berne. Nu ben ik ervan overtuigd dat de drijfveer veel vroeger begon. Mensen maken in hun jeugd hun levensscript (Eric Berne). Ook ik heb dit gedaan. Een onderdeel van mijn verhaal is mensen helpen en laten groeien.

Mijn eerste concrete stappen zette ik in de scouts. Als tiener vroegen ouders mij de scoutsleider te worden van hun kinderen, die slechts 3 jaar jonger waren dan mij. Een hele uitdaging maar ik herinner me nog als de dag van vandaag de woorden van één van de ouders, het vertrouwen dat hij me gaf, het geloof dat hij in mij stelde.

Toeval of niet, ik werd in de opleiding tot onderwijzer geduwd. Een baan waar ik mijn ding niet kon doen en dus snel afhaakte. Ik had een andere kijk op lesgeven. Nu kan ik er een naam op kleven: coachend lesgeven.

Maar daar was de tijd niet rijp voor, ik was nog te jong en onervaren. Onvoldoende maturiteit om in de structuur van het onderwijs te kunnen aantonen wat ik wou: een combinatie tussen lesgeven, coachen en creativiteit.

Werken met jongeren na schooltijd, in contact met ouders en werken met gekwetste jongeren, dat waren de banen waarin ik me kon uitleven.



Op een natuurlijke wijze contact maken. Op zoek gaan naar hun ingang. Vanuit het gevoel 'Jij OK – Ik OK', met vol respect voor elkaar en onszelf, komen tot resultaten. Gekwetste jongeren hun eigenwaarde opnieuw laten ontdekken. Deze jongeren het gevoel geven dat ze iemand zijn en dat ze er mogen zijn.

Kinderen geven spontaan een eerlijke reactie op jouw denken, voelen en doen. Hiervoor opmerkzaam zijn en open staan voor wat er gebeurt in het 'NU' laat me nog steeds bewust worden van mijn gedrag. Op welke wijze denk, voel en reageer ik op bepaalde gebeurtenissen?

Deze ervaringen waren, en zijn nog steeds, een groot geschenk. Wanneer je vanuit de kijk op de wereld 'Ik OK - Jij OK', je denken, voelen en doen bekijkt, kan je niet anders dan volgende vragen te stellen:

- Wat doe ik goed?
- Wat kan ik goed?
- Wat kan er in de toekomst verbeterd worden?

Nu ik terugblik, heb ik veel mooie lessen en geschenken gekregen. Ook soms met pijnlijke gevolgen doordat ik in de overtuiging leefde 'Jij OK - Ik NIET OK'. Ook deze conclusie is OK, het waren pijnlijke, maar nadien gezien, mooie groeimomenten.

Bewuster leven, opmerkzamer zijn, is wat ik er nu uit leer. Opmerkzaam zijn wat mijn denken, voelen en doen is als reactie op gebeurtenissen. Aanvaarden dat ik gelukkig of gekwetst ben. Dit laat me op afstand kijken naar deze gebeurtenissen en mijn eigen proces.

Het geeft me innerlijke rust en oplossingen. Het geeft me een aangener en gelukkiger leven.

*De kracht van de interactie tussen Pino en mezelf.*

Een tweede rode draad in mijn leven is de passie voor paarden met daarin voornamelijk de ervaringen met mijn paard, Pino:

- zijn aanvoelen van mijn gedachten en gevoelens.
- zijn reactie op wat er met mij gebeurde wanneer mijn denken, voelen en doen uit balans was of het evenwicht tussen mij en mijn omgeving verstoord was.

Zoals in ieders leven waren en zijn er ook hoogtes en laagtes op mijn levenspad. Momenten waar ik echt een hekel aan heb. Dagen waar ik naar uitkijk wanneer ze om zijn. Ook ik stapte vaak met beide voeten en heel mijn denken, voelen en doen in de emotie van het moment. Zoals ieder van ons komt op deze momenten reptielgedrag naar boven: vechten, vluchten of verstijven. Mijn troost en steun was de grote sterke Pino. Bij hem kon ik mijn hart luchten.

Nu ik volop aan de slag ben met Equicoaching en deze momenten herbeleef valt me iets bijzonder op bij zijn gedrag. Het valt me op dat telkens ik bij hem ging in deze neerslachtige emotionele toestand hij mijn mouw vastnam.

Ik bracht telkens mijn vinger in zijn mondhoek als teken om me los te laten en opnieuw nam hij mijn mouw vast. Hij trok er zelfs heel lichtjes aan.

Ik werd er heel rustig van en voelde me begrepen en gesteund. Het was alsof hij me vertelde: 'Kop op. Je kunt het. Er is een oplossing.' Opmerkelijk is dat hij dit enkel deed en doet wanneer ik minder goed in m'n vel zit. Alsof hij me oppept met al zijn kracht.

Wat dit ook betekent in paardengedrag heeft voor mij geen belang. Ik voel me begrepen en gesteund, dit is voor mij veel belangrijker dan alle andere wijsheden waar ik op deze momenten geen boodschap aan heb.

*'Na een les in de winter stond ik hem in zijn stal droog te wrijven. Opeens draaide hij zich om en ging voor de poort staan. Een handeling die hij nog nooit deed. Na een wandeling of les genieten we verder van elkaar en hij blijft staan zodat ik hem kan droogwrijven en een zweetdeken opleggen.'*

*Nu ging hij tussen mij en een persoon staan die er aankwam.*

*Twee weken later kom ik na een wandeling op het strand op de dijk en dezelfde persoon wou me iets te drinken geven. Ik maakte me boos op Pino want hij kapte met zijn voorbeen en verhinderde dat ik de drank kon aannemen. Mijn beperkte kijk op de zaak was: hij is jaloers.*

*Nadien stelde ik me de vraag waardoor dit echt kwam. Hoe komt het dat Pino dit enkel doet met deze persoon en niemand anders? Een maand later kwam het antwoord: er was een definitieve breuk tussen mij en deze persoon.'*

Pino voelde precies aan hoe de relatie tussen ons was. Hij detecteerde het denken en voelen van de persoon en besloot dat dit niet goed was. Of dit niet goed was voor mij of hem laat ik in het midden.

Pino zal mij dit nooit kunnen vertellen. Het feit is dat hij een reactie gaf op een negatief denken en voelen. Ook nu kan dit perfect een invulling zijn van mezelf. Het feit is dat een paard steeds een eerlijke en spontane reactie geeft op het gedrag van de persoon of personen op dat moment. Net als een kind maar met dit verschil dat hij geen wraak of rancunes in zich heeft. Het paard stelt een gedrag vanuit het 'NU'. Paarden zijn 100% mindfull.

Wanneer Pino alleen met deze persoon was, vertoonde hij een heel ander gedrag. De persoon had positieve aandacht en kreeg positief gedrag als reactie. Pino stond daar alsof de vorige dagen niets gebeurd was. Paarden voelen gedachten en emoties aan. Het klopt dus niet dat ze enkel reactie geven op de lichaamstaal.

De combinatie van mijn ervaringen met mensen en mijn paard liggen aan de basis van Equicoaching. Het onbewust verlangen om mensen te helpen. Het zien van anderen hun pijn, en genieten van hun groei. Het leven is te kort en te mooi om het te verprutsen aan negatieve zaken.