

Inhoud



Voorwoord

De kunst van het verliezen 4

Noot van de auteur 6

Deel 1 Tussen je oren

1 Onder je cap. De hersenen van ruiters 8

2 Antropomorfisme en de vriendschap met je paard 15

3 Leren accepteren als een paard 19

Deel 2 Emoties

4 Omgaan met angst 26

5 Luiheid. Of is het iets anders? 36

6 De waarde van jaloezie (spoiler: die is er niet) 44

7 Over verlies, verdriet en verwerking 53

8 Control freakiness en het leren loslaten van de teugels 60

9 Motivatie of de zin van het paardrijden 68

10 Zelfvertrouwen trainen 80

11 Via verandering naar verbetering 89

Deel 3 Sportpsychologie

12	Meer succes met zelfkennis	96
13	De persoonlijkheden van ruiters én paarden. De volmaakte match	108
14	Jij en je (nieuwe) instructeur. Een passend paar	124
15	Het doel: de juiste doelen leren stellen	133
16	Wedstrijdbegeleiding. Vier valkuilen in de ring	139
17	De voordelen van verliezen	142

Deel 4 Ruiters en anderen

18	Ruiterfluisteren. Communiceren met paardenmensen	148
19	Ruiterfluisteren deel 2. Gespreksonderwerpen voor jou en je instructeur	155
20	Pesten	162

Deel 5 Gezond verstand

21	Je hersenen en je cap: de beste vrienden	168
----	--	-----

	Bronnen en een bedankje	171
--	-------------------------	-----

Voorwoord

De kunst van het verliezen

“Voor Bit willen we graag een artikel over de kunst van het verliezen en we dachten meteen aan jou. Wil jij het schrijven?” Natuurlijk was ik blij met de opdracht. Het leek me een erg interessant onderwerp. Maar het was ook een twijfelachtige eer. Want waarom dachten ze meteen aan mij? Hoe ging dat op de redactie? Zaten ze te brainstormen: “Verliezen ... verliezers ... ja, Afke!”

Overigens ben ik wel een ervaringsdeskundige op het gebied van verlies. Dat wist Bit alleen nog niet. Ik heb namelijk van alles verloren: een paard, een aantal dromen en heel veel wedstrijden. Ergens in de archieven van het KNHS staat dat ik L springen en Z2 dressuur heb gereden, allebei met minpunten. Mijn springcarrière was het meest dramatisch. Ik ben op, door en over hindernissen gegooid en meer dan eens verliet ik de ring te voet. Met dressuur ging het beter. Ik won en na een tijdje steeg mijn zelfvertrouwen zelfs boven mijn cap uit. In het Z2 was die winning streak ineens voorbij. Het voelde als falen.

Het artikel leerde me dat sport niet om winnen gaat, maar om het omgaan met verlies. “Winnen is niet te controleren”, zei mental coach Peter Murphy. Die eerste prijs hangt van allerlei dingen af, waaronder de jury en je tegenstanders. Als een ander beter rijdt of meer punten krijgt, verlies jij. Zelfs met je allerbeste rit ooit kun je verliezen. Ik was in shock. Ik geloofde dat moeite beloond zou worden, dat je oogst wat je zaait en dat de beste wint. Maar de coach schudde zijn hoofd: “Soms heb je geluk, soms pech en in de dressuursport heb je soms een jury die onredelijk laag punt. Verliezen hoort erbij.”

Nog erger, in het 'echte leven' werkt het net zo. Vaak heb je geen controle over de uitslag. Ik verzet me daar heftig tegen en heb het 'oogst en zaai'-verhaal daarom meerdere malen besproken met mijn psycholoog. Zij moest erom lachen en noemde het een mythe. Ze zei: "Er gebeuren ook heel nare dingen met mensen die heel veel goeds zaaien." Tot zover haar peptalk.

Verliezen is dus een waardevolle kunst en gelukkig kun je het leren. Daarom wil ik je de tips en trucs geven van alle (sport)psychologen en mental coaches die ik in de afgelopen jaren heb geïnterviewd. Daarnaast hoop ik je wat troost te kunnen bieden door de smart te delen. Je bent namelijk niet de enige die soms worstelt met dat wat tussen je oren gebeurt. Ik herken vrijwel alle issues. Angst, jaloezie, luiheid; de meeste onderwerpen in dit boek, allemaal onderwerpen van artikelen voor Bit, heb ik zelf aangedragen. De inspiratie vond ik onder mijn eigen cap. De interviews waren als therapie sessies waar ik veel aan heb gehad en hopelijk helpen ze jou nu ook.

PS Jaren later heb ik de toenmalige hoofdredacteur van Bit gevraagd waarom ik de opdracht kreeg. "Je dacht aan verliezers en daarom aan mij?"; lachte ik. Na een korte stilte reageerde ze koel: "Ik dacht aan jou omdat jij een goed artikel kunt schrijven." Die optie was niet eens in me opgekomen. Daarom vind je verderop in dit boek ook tips die je helpen je negatieve gedachten en onzekerheid aan te pakken.

Deel
1



Tussen je oren



Hoofdstuk 1

Onder je cap

De hersenen van ruiters

De hersenen van paarden zijn best klein en wegen maar 650 gram. Even ter vergelijking: die van een volwassen vrouw wegen ongeveer 1245 gram. De hersencapaciteit van een paard is ook een stuk kleiner dan die van een mens. Jaren geleden legde een paardenarts en docent pathobiologie me uit dat het paard vooral instinctief reageert. Daar hoeft hij niet over na te denken. En hij leert het beste door beloning, waardoor het resultaat vergelijkbaar is met een pavlovreactie. Ook daar komt weinig intelligentie bij kijken. Toch zijn ze niet dom. Uit een onderzoek van een Duitse professor bleek dat vooral jonge paarden veel kunnen leren van oudere, meer ervaren soortgenoten door hun voorbeeld te volgen en dat is een teken van sociale intelligentie.

De hersenen en slimheid van paarden is een gevoelig onderwerp. Als je tegen ruiters zegt dat varkens intelligenter zijn en sneller leren, krijg je vaak een gepikeerde reactie. Ik heb het meerdere malen getest.

Wanneer je naar de hersenen van ruiters kijkt, is er ook een onderwerp dat de nodige reacties oplevert: antropomorfisme, ofwel het vermenschlijken van paarden. In dit hoofdstuk wordt het kort aangestipt. In het volgende hoofdstuk leer je er meer over. Onthoud alvast dat dit vermenschlijken heel normaal is. Zo zitten onze hersenen nu eenmaal in elkaar.

Dat je zoveel tijd en geld in de paardensport steekt, ligt ook aan je hersenen. Daar ontstond ooit de liefde. Niet in je hart, maar in je hoofd. Datzelfde geldt voor het warme gevoel dat je krijgt als een paard hinnikt. Het begint tussen je oren.

Er zijn ook praktische redenen om te kijken wat er onder je cap gebeurt. Je vindt er bijvoorbeeld de motivatie om lessen te nemen en een verklaring waarom je zo moeilijk van pianohandjes afkomt.

Neuropsycholoog, amazone en FNRS-jurylid José Leder zet de tien belangrijkste weetjes over de hersenen van ruiters op een rij.

1: Het paardenvirus

Misschien was je, net als ik, de eerste in het gezin die zei: “Ik wil een paard voor mijn verjaardag en anders hoef ik niets.” Ik heb geen idee waar die wens vandaan kwam, want ik ben niet opgegroeid met paarden. Het gevoel was er gewoon. Volgens José Leder is dat een herkenbaar verhaal. Ons paardenavontuur ontstaat namelijk in onze hersenen. Het begint met een gedachte. Ergens, ooit, dacht je aan paarden of paardrijden. De trigger kan een film zijn geweest, een foto in een tijdschrift, een gesprek of misschien zag je ergens een paard in een weiland staan. En toen wist je het: je wilt paardrijden. Volgens Leder hebben vooral meisjes daar een zoet en rooskleurig beeld bij. Ze denken: paarden zijn lief en leuk en ik wil erop galopperen. Het komt dus door die ene gedachte dat jij nu steeds op stal bent. Je hersenen hebben het gedaan. Je had ook aan een tutu kunnen denken.

2: Verliefd op je paard

Wanneer je weken of maanden met veel plezier rijdt, krijg je bij het zien van je paard al een warm en blij gevoel. Het is een beetje vergelijkbaar met verliefdheid. Dat gevoel zit niet in je hart, maar wordt veroorzaakt door je hersenen. Bij het zien van een paard vinden er in jouw hoofd allerlei processen plaats waardoor hormonen en neurotransmitters worden aangemaakt, zoals endorfine en dopamine. Die maken je gelukkig en blij en geven je een warm en zonnig gevoel vanbinnen. Precies hetzelfde gebeurt als je je man, vrouw, vriend of vriendin ziet.

Antropomorfisme versterkt de liefde, want dat zorgt ervoor dat we allerlei menselijke eigenschappen in het paard menen te herkennen. Wij begrijpen elkaar, denken we, hij vindt dit net zo leuk als ik. We zien het paard als een heuse vriend, partner of bondgenoot en daardoor speelt hij een grotere en belangrijker rol in ons leven dan de goudvis bijvoorbeeld. Hoewel goudvisliefhebbers daar misschien anders over denken.

3: Leren paardrijden

Paardrijden is een vaardigheid. Dat betekent dat je het alleen leert door het vaak te doen. Het kijken naar demonstraties en lezen van boeken inspireert en geeft inzicht, maar je leert alleen beter rijden door te rijden.

Dat leren gebeurt weer in je hersenen. Dat gaat zo: wanneer je voor het eerst lichtrijdt, vormen je hersenen nieuwe verbindingen tussen verschillende neuronen (zenuwcellen) door prikkels door te geven. Op deze manier wordt vastgelegd wat je allemaal moet doen om op het juiste moment te gaan staan en zitten. Die neuronen bevinden zich door heel je hersenen en leren is dus een samenspel van het hele brein. Wel is een deel van de hersenen gevoeliger voor motorische informatie en een ander deel voor visuele informatie. De hippocampus (ook wel zeepaardje genoemd) reguleert het verbinden en vastleggen van al deze nieuwe informatie.

4: Herhalen ... en nog eens herhalen

Na een eerste poging tot lichtrijden zijn er nieuwe verbindingen gemaakt in je hersenen. Het is als een slordig, weggekapt pad door een oerwoud. Door herhaling kun je die verbinding sterker en duidelijker maken. Als je vaak genoeg oefent, verandert het pad zo in een geasfalteerde snelweg. Er is wel een voorwaarde: om tot die snelweg te komen, moet je het nieuwe onderdeel consequent op dezelfde manier uitvoeren. Ga je ineens op een andere manier lichtrijden, dan leggen je hersenen daar een nieuw pad voor aan.

5: Vaardigheden uitbreiden

De training van een paard is als het bouwen van een blokkentoren. Zo heeft een instructeur het me ooit uitgelegd. Elke oefening of elk onderdeel is als één blokje. Pas als dat stevig staat, stapel je er een volgend blokje op. Je maakt het paard bijvoorbeeld eerst voorwaarts en pas daarna werk je aan nageeflijkheid. Voor jou geldt hetzelfde. Ook jij leert het beste door je op één (nieuw) onderdeel te focussen. Pas als je dat hebt bevestigd, kun je een volgende stap zetten. Daarom zijn longelessen zo fijn voor beginners. De instructeur houdt het paard voorwaarts en op een volte, zodat de ruiter zich helemaal kan concentreren op het lichtrijden.

Twee dingen tegelijk aanleren of verbeteren werkt nauwelijks. Je hersenen kunnen dat niet verwerken. Doe het dus liever stap voor stap en trek voldoende tijd uit voor elk afzonderlijk onderdeel. Volwassenen – iedereen boven de twintig – mogen nog meer tijd uittrekken, want het 'oude' brein leert langzamer.