



---

## HOOFDSTUK 1

---

### *Loslaten, overgang en de ruimte*

**D**e opkomst en ondergang van de zon heeft een opmerkelijke invloed op het geven van paardentherapie. Alles in het universum bestaat uit energie en heeft een bepaalde trilling. De zon is mijns inziens een portal, een bron van licht en hoge trillingen. Alles in het universum is gemaakt van moleculen, protonen en elektronen. Deze deeltjes bewegen. Hoe langzamer ze bewegen, hoe zwaarder ze voelen. Hoe sneller ze bewegen, hoe lichter ze voelen. Een sessie organiseren rondom het *golden hour* van de zon genereert een extra mogelijkheid van transformatie voor de cliënt. De zon stuurt met zijn stralen wijsheid en voorziet de setting van zuivere energie. Meestal zijn er *orbs* aanwezig: groene lichtbollen van beschermende energieën of *ankers*. Voelbaar voor de zintuigen, zichtbaar voor het ver ontwikkelde oog. Zij ondersteunen en begeleiden het proces. Met deze kennis kunnen bruggen gevormd worden tussen elementen uit de natuur en de paarden. Ook stenen uit de tweede dimensie en het bewustzijn van planten en stenen (Timmermans, 2023, p. 62), zoals hier in het Serra da Estrela-gebergte, oefenen hun invloed uit op de paarden en de mensen. De therapieomgeving is de ovale bedding van de vele holistische factoren die een paardentherapie naar een hoger

## Hoofdstuk 1

---

niveau brengen. Dit levelen doet de dieren eer aan. Het geeft hen het respect dat zij verdienen. Wanneer we vanuit een verfijnd bewustzijn met hen handelen, kunnen we hun intenties eerlijker ontvangen en beter begrijpen. Het verhoogt als het ware de samenwerking en brengt mens en paard, oftewel dier en dier, dichter bij elkaar. Zodoende kan een therapie diepgaander plaatsvinden. Ook de kennis van het gebruik van vierkanten, driehoeken en cirkels, de heilige geometrie, in paardentherapie, draagt hieraan bij. Daarover meer in hoofdstuk 8.

Samenwerken met paarden in therapie vraagt om loslaten, zodat je de dieren de ruimte geeft en het vertrouwen om hun invloed op de cliënt uit te oefenen. Het vraagt om het loslaten van geijkte denkpatronen, ideeën en verwachtingen.

Loslaten betekent letterlijk: in vrijheid stellen. Die vrijheid wordt ook gevraagd van je overtuigingen. Je openstellen voor overvloed terwijl je erop vertrouwt dat wat zich mag aandienen in de sessie, schept een bron van mogelijkheden.

Hiervoor dien je de meeste theorieën over paarden, je cognities en kaders over hoe een paardentherapie eruit zou moeten zien, terzijde te schuiven. Je stapt als het ware uit je hoofd en in je hart. Vanuit spiritualiteit paardentherapie geven, het idee dat er iets groters aanwezig is dan jezelf, gaat ook over het loslaten van systemen. Van alles wat je geleerd hebt en denkt te weten. Het vraagt om een open, ontvankelijke levenshouding. Dit staat in groot contrast met de visie van de westerse wereld, waarin modellen en protocollen de boventoon voeren. Laat me je dit zeggen: er bestaan geen methodieken en er bestaan geen vaste ideeën over het geven van paardentherapie of -coaching die bij iedereen werken of aanslaat. Simpelweg omdat ieder paard en ieder mens de wereld beleeft vanuit zijn eigen unieke bewustzijn. Ons bewustzijn is de essentie van ons bestaan. Eerder trachtte ik de Contextuele Paardentherapie (CPT) in de niche van de klinische psychiatrie te voegen, in de taal van diagnostiek en psychopathologie. Daar kom ik nu op terug. Mijn visie is grondig veranderd. Mijn visie past niet in een hokje.

Een interventie met een paard is nooit voor niets. Ook als je als *facilitator* van de sessie niet lekker in je vel zit of nét vergeet die ene vraag te stellen die je je cliënt altijd al hebt willen stellen. Het is proceswerk. Bij het paard zijn is voor de mens die heling of verlichting zoekt al een energetisch oplaadpunt. Het doet iets. Het raakt. Het contact met het dier heeft betekenis.

### Zielenwezen in rust

Loslaten maakt ruimte voor intuïtie, dankzij de afwezigheid van gedachten. Wanneer de professional zich zonder nadenken laveert tussen paard en mens, in welke context dan ook, wordt er een dimensie aangeraakt die enkel voelbaar is met de zintuigen. Eén waarin het denken oplost, de cognities als het ware uitstaan, en men enkel 'is'. Een zielenwezen in rust, met al zijn voelsprietten 'aan'. Het is niets anders dan de staat van zijn van een paard. Een paard leeft in het nu, is vrienden met de bomen, de vogels, de bergen en het water. Een paard is één met de natuur. Zijn natuur is 'zijn'. Net als het jouwe.

Het willen vasthouden aan thema's die je in de sessie naar voren wilt laten komen of aan een doel dat je in de sessie wilt bereiken, versluit je open blik. Loslaten vraagt om vertrouwen, om overgave. In die ontvankelijkheid kan je een bewustzijnsveld betreden van ongekende mogelijkheden. Zo ontstaat een open communicatie met al wat zich mag ontfouwen in de 'safe space' die je neerzet samen met de dieren en de natuur. Wees daarom geïnteresseerd in wat je niet kan zien, maar wel kan voelen. Wees benieuwd naar het onbekende, naar de levenskracht of inzichten die vanuit je diepste kern tot je komen. Wees een kanaal voor het open universum van wijsheden. Stem daarin af op de paarden. Mogelijk is er één dier dat je aandacht heeft of waar je cliënt nieuwsgierig naar is. Laat het gebeuren en begeleid dit.

Laat je denken los. Je kan het tegen jezelf uitspreken: "Ik schakel nu mijn hoofd uit."

Hoe ziet dit samenspel van interacties eruit in de praktijk? En wat komt hier allemaal bij kijken? En hoe begin je met een paardentherapie?

## Hoofdstuk 1

---

Om als therapeut en cliënt een natuurlijkere staat van zijn te bereiken, vergelijkbaar met die van paarden, is het belangrijk om je bewust te zijn van het begrip 'de overgang'. Een essentieel element wanneer je start met een sessie paardentherapie.

### De overgang

Dit is de fysieke verandering van locatie wanneer mensen een paardenland betreden. Deze is heilig. We komen in hun energie, in hun veilige plek. Met hun sensitiviteit nemen ze onze hartslag waar en screenen ze onze staat van zijn. Ze nemen niet alleen die van de cliënt waar, maar ook die van jou en van een meegebrachte hond of een kat die over het veld loopt.

Als professional is het dermate belangrijk om hierbij stil te staan en de focus te leggen op je eigen ademhaling: adem bewust in en uit. Zo doe je eer aan dit moment. Zo schep je een bewustzijnsveld dat zich met aandacht – in het hier en nu – kan ontvouwen. Zo ontstaat een zachte energie die een hogere laag bereikt die aangeraakt kan worden.

Onderzoek hoe je lichaam aanvoelt. Probeer te ademen naar plekken waar spanning is. Neem hierin ook je cliënt mee. Je zet indirect al een aanzet tot vertraging en verandering van bewustzijn. Het maakt jou en de ander helder en meer wakker. Laat een stilte vallen. Voor mensen die controlebehoefte en angstig zijn kan je aangeven dat het drie of vijf minuten kan duren. Stem hierin af op wat passend is voor je bezoeker(s).

Het kan zijn dat dit overgangsmoment zorgt voor het beleven van emoties. Dat de dieren bijvoorbeeld net voor het hek gaan staan. En de paardentherapie 'begint'. Zo blokkeerde muilezel Coco eens de omheining tijdens een training. Ze stond evenwijdig aan het raster. De trainee reflecteerde op haar gedrag. Ze vertelde dat zij een muur om zich heen had gebouwd en dat Coco dit symboliseerde. Dit stond haar toekomst in de weg, waar de drie paarden symbool voor stonden. Allen met hun neuzen een andere kant op. Hen kon ze nu niet tegemoet tre-

den, omdat de eigenwijze muilezel voor de paarden stond. De training was spontaan begonnen. Anders gezegd, het was organisch ontstaan.

‘De overgang’ is dus een significante interventie en van onschatbare waarde om met toewijding een sessie te starten. Ook paarden hebben overgangstijd nodig. Het thema behelst de enorme sensibilliteit van de dieren die wij ons als mens proberen eigen te maken.

In Nederland werkte ik op een manege in de polder, omgeven door weilanden. Om de rijschool te bereiken moest ik met de auto langs de stallen van de paarden. Stel jezelf eens voor dat je in een container woont, met één enkel raam en er ook dagelijks auto’s langs je rijden, op één à twee meter van je slaapkamer. Stel je eens voor dat je de geuren van uitlaatgassen, motorolie en benzine ruikt. Wat zou dit met jou doen? Welk effect zou dit hebben op je zenuwstelsel? De paarden werden er nerveus, geïrriteerd en gefrustreerd van. Paarden zijn gewend rond te trekken, te bewegen, te grazen, dutjes te doen en vooral van plek naar plek te reizen. Het zijn nomaden. Net als wij vroeger. Werk je dan ook op een manege, ga liefdevol, maar duidelijk het gesprek aan met de eigenaren. Ook dit gaat om loslaten. Loslaten van ideeën: zo doen we dat nu eenmaal, dus het zal wel goed zijn. Het druist in tegen alles waar een paard voor staat. De mens doet hen hiermee veel geweld aan. We mogen letterlijk ruimte voor hen vrijmaken in de leefomgeving.

Een ander wezenlijk begrip bij het geven van paardentherapie, naast loslaten en de overgang, is: ‘de ruimte.’

### De ruimte

Met de ruimte wordt de fysieke en mentale afstand en nabijheid tussen (de) paard(en), professional(s) en de cliënt(en) bedoeld. Er is een onbegrensde verbondenheid binnen deze drie-eenheid. Het is aan jou als professional om deze te vergroten of te verkleinen in samenspel met de cliënt en de paarden. Om te voelen of deze kleiner of groter gemaakt kan worden. Je stemt je af op je intuïtie. En vervolgens op de cliënt. Je schat in of het energetische veld veilig voelt om te betreden

## Hoofdstuk 1

---

of dat je daar nog even mee moet wachten. Of er een veld is van lichte energie waar iets te ontdekken of uit te zoeken valt. Dit terrein geeft vaak hoop en vertrouwen. Een zwaarder veld kan trauma oproepen of juist helpen om dat te doorvoelen. Hiermee kan gespeeld worden. Zie het als een reis van aftasten en ontdekkingsmogelijkheden.

Om je een idee te geven van hoe deze begrippen in de praktijk worden gebruikt, beschrijf ik hieronder een praktijkcasus. Net als cliënten die betekenis of antwoorden op levensvragen zoeken in therapie, heb je als therapeut altijd wat te leren of te ervaren in de sessie. Net als paarden, komen cliënten nooit zonder reden op je pad. In onderstaande casus speelt het thema loslaten bij mij een rol als therapeut. Ik ondervind de positieve uitwerking ervan op mijn cliënte en ik zie het effect daarvan op de paarden. Het is een van de eerste sessies die ik begeleid samen met paard Mira.

Op de ander vertrouwen, jezelf laten zien en durven uiten zijn uitdagingen waar cliënte Sarah (45 jaar) tegenaan loopt. Dit werkt door in haar partnerrelatie. Het voelen van emoties lukt moeizaam. Een vastomlijnd plan heb ik niet, omdat ik ervan overtuigd ben dat uit de synergie tussen mij en de kudde beweging ontstaat. Beweging voor bezieling. Alles is bezieling. Het is aan mij om uit te zoeken waar de uitwisseling van haar zijn uit balans is geraakt. Ik voel: dit is werken met harde materie, verkleefd in het menselijke DNA, in het herinneringsbewustzijn van het lichamelijke omhulsel. Een laag van fotoboeken.

In het paardenveld zullen cliënten, de paarden en ik vervloeien in beweging van tijd en ruimte die tot een dergelijke catharsis zal leiden. Wanneer mens en dier door los te laten en vanuit de kracht van intuïtie samenvloeien, zijn gedragingen feitelijk onmogelijk te verklaren vanuit het denken, maar wel vanuit het voelen. Voelen met respect voor de paarden. Alles, lieve lezer, is energie. En in de sessie – zonder gericht thema – waarin ik als therapeut bewust losliet en daarmee mijn ‘hogere’ zelf aansprak, gebeurt er iets opmerkelijks. Paard Mira laat zien hoe zij therapie geeft. Zoals bedoeld in samenspraak met het universum. Het levensboek van eenieder waarin wij allen met elkaar verbonden zijn.

## De sessie met cliënte Sarah

Cliënte en ik staan in het paardenveld: een heuvelachtig terrein van anderhalve hectare, omgeven door bomen en struiken met uitzicht over drie imposante bergkammen. Het land loopt glooiend af naar een dal. We beginnen op het laagstgelegen gedeelte. Uit praktisch oogpunt en uit veiligheid. De kudde staat bovenaan de heuvel. Tijdens de opbouw van een sessie is vertraging geboden. Jaag de cliënt nooit op, maar ook jezelf niet. Dit gaat ten koste van het proces.

Ik vraag cliënte om te gronden en de omgeving in zich op te nemen; om de geur van de bomen en het gras te ruiken, te luisteren naar de klanken van de vogels en de contouren van de bergen gewaar te worden. Doordat ze haar tijd neemt, wordt haar zintuiglijke waarneming versterkt. Vervolgens nodig ik haar uit om op het lage stenen muurtje plaats te nemen en comfortabel te gaan zitten. Zo heeft ze overzicht over het veld waar de dieren staan. Ook ik neem de context waar, alsof ik een nieuwe bril draag, en neem waar vanuit een verfrissend gezichtsveld. Een zien dat enkel het moment kent. Zonder concept, zonder denken ben ik mij gewaar. Ik ben mij gewaar van het nu en de subjecten om mij heen. Al die tijd staan de paarden op het hoogste gedeelte van het terrein. Het begint te regenen. Dit is geen teken om de sessie te stoppen, het kan van betekenis zijn voor de cliënt, net als wind of onweer. Ook lichamelijke sensaties kunnen onderzocht worden.

‘Zullen we proberen dichterbij de buurt van de paarden te komen?’ vraag ik Sarah.

Nadat we tijdens het lopen een halve cirkel hebben gevormd, vraag ik haar hoe het hier voelt, gevolgd door: ‘Is er een paard waartoe je je aangetrokken voelt?’ Dat is er: het is Mira.

De paarden hebben zich ondertussen verplaatst van de eikenbomen naar de linkerzijde van het terrein, bij hoge stenen muren. Ik vraag Sarah om dichterbij de kudde te komen en op twee, drie meter afstand van de dieren stil te staan. We nemen beiden plaats op een steen. Het gaat steeds harder regenen. Ik heb geen idee meer wat te

## Hoofdstuk 1

---

vragen. Ik word stil en laat het ontstaan. Doordat ik achteroverleun, is dit voor paard Mira een teken om in beweging te komen. Om haar aandeel in de therapie te leveren. Hiermee creëer ik letterlijk ruimte voor het paard. Dit is een belangrijke interventie: wees je altijd bewust van de plaats en de rol die je inneemt tijdens een sessie. Alles is een systemische interactie tussen jou, de mensen, de dieren en de natuur.

Mira maakt zich los uit de kudde en loopt in een rechte lijn af op Sarah. Het moment is zo onverwachts, zo puur, dat de rillingen over mijn armen lopen. Mira zet haar pas voort en blijft in haar loop cliënte aankijken. De donkergrijze contouren rondom haar ogen en haar stompe neus versterken haar indringende blik. Even houdt ze halt, op een halve meter afstand van cliënte, en gaat een paar meter verderop grazen. Cliënte barst in tranen uit en zegt: “Ze keek dwars door mijn ziel” en vervolgt: “Alsof ze een laag aanraakte door al mijn barrières heen, ik voel me gezien.” Terwijl ik knik en mijn stilte behoud, loopt muilezel Coco rakelings langs cliënte. Zonder te hoeven vragen welke betekenis ze hieraan ontleent zegt ze: “Ze brengt mij speelsheid.”

## Loslaten

Dit is wat er gebeurt als je loslaat. Het is buitengewoon krachtig. Dit was een samenwerking tussen mens en dier. Tussen dier en dier. De vrije grootsheid van het bewustzijn was aangeraakt. Dit gebeurde doordat we speelruimte gaven aan het loslaten en aan de stilte, met een ontvankelijke houding voor de overvloed aan lessen die de paarden vanuit hun eigen zielen zijn komen brengen.

Zonder enig kader. Zonder hokje. De tijd deed er niet toe. En ook dat kan losgelaten worden. Het spiegelen door paard Mira vond plaats na vijfenveertig minuten. We rondde de sessie af en het was goed.

## Tintelingen

Tijdens de sessie ervoer ik tintelingen over mijn armen. Het ervaren van deze tintelingen of kippenvel is een lichamelijke reactie op hoge

trillingsfrequenties. Die fysieke sensatie staat voor waarheid of verlichting in dat moment. Dit is mooie aanvullende informatie voor jou als therapeut.

## **Clïente over haar ontmoeting met Mira**

“Elk moment van de paardentherapie heeft me geraakt, maar de ontmoeting met Mira steekt er met kop en schouders bovenuit. Die middag in Portugal leek het gras licht te geven, wat een magische plek! Alles voelde zo stil, alsof de sluier tussen deze wereld en het universum dunner was. Ik was daar, in de aanwezigheid van de kudde en van Hesther met de bergen om ons heen als een beschermende omarming. Ik had tevoren niet kunnen vermoeden dat deze middag de transformatie in zich droeg waar ik zo naar verlangde.

Mira intrigeerde me meteen. Ze stond verscholen tussen de andere paarden en leek alles te belichamen waar ik naar zocht: schuw voor nabijheid, terughoudend, maar met een innerlijke kracht en diepte die ongekend zijn. Mijn hart klopte sneller toen ik haar aanwezigheid voelde, zonder dat ze zich fysiek nog naar me toe had bewogen, was er al een verbinding voelbaar. Zittend op mijn hurken voelde ik eerbied en liefde voor de paarden en dankbaarheid dat ik bij ze mocht zijn. De regen kwam nu met bakken uit de hemel. En toen gebeurde het. Langzaam, bijna ceremonieel bewoog Mira zich naar voren uit de kudde. Stap voor stap, tot ze recht voor me stond. Ze kwam heel dichtbij. Ik zat daar op mijn hurken in de stromende regen en voelde me gedragen door de natuur. Mira en ik keken elkaar recht aan. Maar het was geen gewone blik. Het voelde alsof ze dwars door me heen keek, door alle lagen van bescherming die ik had opgebouwd; ze keek naar mijn kern, mijn ziel. Haar ogen raakten me op een manier die woorden niet kunnen omschrijven. Het was alsof alles in mij even stilviel. Ik voelde een golf van emoties die me overspoelde. Kippenvel, koude regen en warme tranen die over mijn wangen stroomden. Ze raakte me; ze heelde me met haar blik. Ze bleef kijken; ze zag me volledig. En ik zag haar. We zagen elkaars diepe wond en elkaars kracht. Er was herken-

## Hoofdstuk 1

---

ning. De tijd bestond niet meer. Het was een ontmoeting waarbij ik thuiskwam bij mezelf. Het licht in haar ogen was puur, diep en helend. Het bereikte, omhelsde en opende mij. Mira ontvouwde een ruimte in mijn hart die lang gesloten en afgeschermd was. Mijn middellijn werd geheeld. De intensiteit van het moment is onbeschrijflijk. Hesther zat naast me, als liefdevolle gids en stille getuige. Toen ik opzij keek, zag ik de ontroering ook in haar ogen. 'Dit vergeet ik nooit meer', zei ik zachtjes.

Alles vloeide samen; alles was verbonden. Mijn innerlijke wereld smolt in dat moment samen tot één enkel punt van diepe aanwezigheid en heling. Mira gaf me het geschenk van ongekend diepe verbinding en van werkelijk gezien worden. Tranen en regen smolten samen. Mira had een weg naar binnen geopend en ik was klaar om die te bewandelen.

### Lessen

- Loslaten en een ontvankelijke houding creëren een bedding voor overgave voor dat wat zich mag aandienen in de sessie.
- Wees je bewust van 'de overgang' en 'de ruimte' tijdens het geven van paardentherapie.