

Shownotes Aflevering 2:

Wat is Connected Horsemanship?

Connected Horsemanship is een term die ik zelf heb bedacht nadat mijn manier van omgaan met paarden veranderde na een burn-out. Ik leerde de polyvagaal theorie kennen en hoe veiligheid - in de breedste zin van het woord - dé voorwaarde was voor connectie!

Maar Connectie en veiligheid, wat houdt dat precies in?

1. Wat is Connectie?

Er bestaan twee verschillende vormen van connectie.

- Connectie met het zelf
- Connectie met de ander

CONNECTIE MET HET ZELF

Connectie met jezelf, eigenlijk is het een voorwaarde om werkelijk in connectie te gaan met iemand anders, of dat nu een mens of een paard is en het bestaat uit 4 onderdelen:

- Fysiek
- Mentaal
- Emotioneel
- Spiritueel

Deze 4 delen werken als communicerende vaten. Dus als er op fysiek vlak iets uit balans is, dan heeft die een impact op de andere 3 delen.

Dit geldt zowel voor mens als voor paard.

CONNECTIE MET ELKAAR

Brené Brown beschrijft connectie met elkaar als:

'De energie tussen twee individuen: Wanneer ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen. Wanneer geven en ontvangen in balans zijn. Wanneer er oordeelloos naar elkaar wordt gekeken en geluisterd. En wanneer de relatie bijdraagt tot positieve groei van beiden.'

- vrij vertaald.

Als we dat analyseren en toepassen over hoe we in de paardensport met onze paarden omgaan, kan ik alleen maar vaststellen dat er zelden sprake is van connectie. En ook ik heb me daar lange tijd, en ik denk ook soms nu nog, schuldig aan gemaakt.

Want:

- Hoe vaak luisteren we naar ons paard? Of verwachten we dat ons paard maar naar ons moet luisteren?
- Hoe vaak zien we kleine signalen die ons paard ons geeft over het hoofd? Heel vaak omdat we niet eens weten waar we op moeten letten...
- Hoe vaak waardeer je je paard en toon je echt dat je dankbaar bent voor alles wat hij voor je doet? Al is het gewoon je op zijn rug (ver)dragen?
- In hoeverre zijn geven en nemen in balans? Want ja, we geven aan ons paard voedsel en onderdak en wanneer we in de mogelijkheid zijn ook nog kuddegenootjes. Maar we nemen ook best veel en verwachten heel veel. En het paard heeft hierin vaak helemaal geen keuze, toch doen de meest paarden hun best voor ons!
- In hoeverre kijken we oordeelloos naar onze paarden? Of kleven we net labeltjes op hen: dominant, opdringerig, hengstengedrag, 'een echte merrie', ... En soms projecteren we ook onze gevoelens en onzekerheden op hen.
- En in hoeverre dragen we bij aan elkaars positieve groei? Op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak? Of vervallen we in het 'onder controle houden van' het paard in plaats van ware connectie en samenwerking?

2. Waarom verliezen we connectie?

Het antwoord hierop is eigenlijk heel simpel: het ervaren van onveiligheid - bewust of onbewust - staat connectie in de weg!

(On)veiligheid kan op verschillende vlakken ervaren worden:

- Signalen uit het lichaam (fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel)
- Signalen uit de omgeving
- Signalen uit de interactie (gezien, gehoord, gewaardeerd voelen)

3. Hoe kunnen we connectie vergroten en/of herstellen?

Ook hierop is het antwoord heel simpel, alleen niet altijd gemakkelijk. Connectie kan hersteld worden door te werken in en aan veiligheid op lichamelijk vlak bij ruiter en paard, in de omgeving en binnen de interactie tussen mens en paard. (En bij instructie tussen instructeur - paard - ruiter)

Het is ook heel normaal dat er niet altijd connectie is!

Lichaam: hebben ik en mijn paard fysieke, mentale, emotionele blokkades? enzovoort

Omgeving: hoe is de huisvesting van mijn paard, sluit die aan bij zijn basisbehoeftes? Hoe voelt mijn paard zich in een vreemde omgeving? - Hoe voel ik me op stal? Voel ik me veilig in de binnenpiste? Voel ik me veilig op wandeling of zie ik overal gevaren? enzovoort

Interactie: hoe voelt zich paard zich binnen de kudde? Hoe voelt het paard zich in de interactie met mensen? In hoeverre projecteren we onze gevoelens en angsten op ons paard? enzovoort

Doorheen de vraag gaf ik heel wat informatie en stelde ik ook heel wat vragen waar je voor jezelf een antwoord op kan geven. Ik ben er me van bewust dat de vragen diep kunnen raken. Het is niet de bedoeling om een oordeel te vellen, wel om dialoog en bewustwording op gang te brengen, ook rond soms moeilijke en pijnlijke thema's. Wanneer we spreken over werkelijke connectie, kunnen we deze thema's niet uit de weg gaan. We kunnen alleen het hand in eigen boezem steken en binnen onze eigen mogelijkheden werken aan connectie, met onszelf en met ons paard!

Vond je het een boeiende podcast? Deel hem dan op jouw social mediakanalen!

Heeft iets in de podcast je geraakt? Of heb je vragen over wat ik vertelde tijdens de podcast? Deel ze dan met mij!

Dat kan door een mailtje te sturen naar veronique@horseconnection.be

In de volgende aflevering staan we stil bij de basisbehoeften van paarden en de implicaties daarvan op connectie!