

## MEDICINE HORSE WAY

# De Heilige Ruimte van de Mogelijkheid bewaren

### Hand-out voor cliënten

De ‘Heilige Ruimte’ bewaren is een soort actieve stilte waarin we volledig aanwezig zijn voor de ervaring van een ander. De volgende zijn algemene richtlijnen wanneer anderen hun ervaringen met je delen, zowel binnen als buiten de groep.

1. **Geef anderen de kans om op hun eigen intuïtie en wijsheid te vertrouwen.** Ga dus niet ‘fixen’. Om dit voor anderen te kunnen doen, moet je jezelf ook deze kans geven. Dit betekent dat je even de tijd moet nemen om je triggers en alle emoties die in een bepaalde situatie opkomen te verwerken voordat je reageert.
2. **Geef mensen alleen informatie als ze het je vragen.** Overstelp hen niet, te veel informatie zal hen incompetent laten voelen.
3. **Haal de ander niet uit zijn of haar kracht.** Mensen (ook kinderen) hebben de autonomie nodig om hun eigen keuzes te maken. Bied steun, maar probeer nooit te sturen, te controleren of te oordelen.
4. **Houd je eigen ego erbuiten.** De emoties van anderen gaan over hen; ze gaan niet over jou.
5. **Laat anderen zich veilig genoeg voelen om te falen.** Bied hen de mogelijkheid om in zichzelf te zoeken naar de moed die nodig is om risico's te nemen, en de veerkracht om door te gaan zelfs wanneer ze falen. Onthoud dat succesvolle mensen weten dat ze nooit falen. Ze leren alleen maar en worden wijzer.
6. **Geef leiding en hulp met nederigheid en bedachtzaamheid.** Dit is een behoedzame dans die wij allen moeten leren om anderen waarlijk in hun kracht te helpen staan.
7. **Creëer een container voor complexe emoties, angst, trauma, enz.** Wanneer mensen voelen dat ze op een diepere manier worden vastgehouden dan ze gewend zijn, voelen ze zich veilig genoeg om complexe emoties naar boven te laten komen die normaal verborgen zouden

blijven. Iemand die geoefend is in het vasthouden van ruimte weet dat dit kan gebeuren en zal bereid zijn om dit op een zachte, ondersteunende en niet-oordelende manier vast te houden.

**8. Sta hen toe om andere beslissingen te nemen en andere ervaringen op te doen dan jij zou doen.** De heilige ruimte van de mogelijkheid gaat over het respecteren van intermenselijke verschillen, en het erkennen dat die ertoe kunnen leiden dat de ander keuzes maakt die wij niet zouden maken. Als we ruimte geven, laten we de controle los en eren we verschillen.

Handout door MHW Founder Carol Roush  
Vertaald door Master Instructor Josselien Janssens