

Afspraken over het onderhouden van Authentieke Relaties

In de Eponaquest/Medicine Horse Way methode van ervaringsgericht leren met paarden hechten we waarde aan:

Congruentie boven conformiteit.

Je hoeft niets te doen dat niet goed voor je voelt

Authenticiteit boven perfectie.

We moedigen je aan om nieuwe dingen te proberen zonder je druk te maken over de vraag of je het wel 'goed' doet.

Aanpassingsvermogen en leergierigheid boven methodologie

We vragen je om je bestaande kennis over coaching- en trainingsmethoden 'op de waakvlam' te zetten en open te staan voor nieuwe manieren en zienswijzen

1. **Handhaaf vertrouwelijkheid voor alle deelnemers.** Tijdens het programma kun je al je ervaringen en observaties met de trainers en elkaar bespreken. Spreek echter niet met derden buiten het programma over de ervaringen van andere deelnemers.
2. **Weersta de verleiding om mensen, paarden en ongemakkelijke situaties te "fixen".** Het is belangrijk om elke persoon de ruimte te geven zijn of haar eigen ervaringen te verwerken. Let erop wanneer je de aandrang voelt om iemand te troosten: is dat omdat je jezelf oncomfortabel voelt? Als dat zo is, doe niets aan de ander maar vraag jezelf af waarom!
3. **Zie "wangedrag" als een vorm van communicatie, herken het als leermoment van anderen.** Als het je opvalt dat iemand domineert door bijvoorbeeld overdreven veel te praten, vraag je dan af wat ze eigenlijk proberen te zeggen, in plaats van over ze te oordelen. Is het de behoefte om gehoord te worden? Is het omdat ze zich kwetsbaar voelen? Komt het gedrag van het geconditioneerde/valse zelf: "terminale speciaalheid"? Gaat het om het leerproces van krijgen wat je nodig hebt terwijl je ook ruimte laat voor anderen? Hoe zou jij dat het best kunnen ondersteunen?
4. **Toon gevoeligheid, wees flexibel, houd rekening met persoonlijke ruimte en grenzen.** Zowel je eigen als die van anderen; zowel die van mensen als paarden.
5. **Vorm een psychologische container van steun voor anderen,** de "heilige ruimte van de mogelijkheid", als een volledig betrokken, onvoorwaardelijke, vorm van geduld.
6. **Gebruik kwetsbaarheden van anderen niet tegen hen.** "Als je niet zoveel zou praten, zou je misschien iets leren!"

Deel 2

7. **Gebruik emotie als informatie.** Communiceer de informatie achter de emotie. Kijk uit anderen niet te beschamen uit naam van "authenticiteit." Voorbeeld: Je voelt kwaadheid omdat iemand je grens heeft overschreden door een pen uit je tas te pakken. Om de relatie te bewaren, zeg je "zou je me in de toekomst willen vragen of ik een pen voor je heb? Ik heb liever niet dat mensen zomaar dingen uit mijn tas pakken." Beschamende communicatie zou zijn: "Ik ben razend omdat je mijn grens hebt overschreden door die pen uit mijn tas te pakken".

8. **Laat ongemakkelijke emoties er zijn. Voel ze, zonder in paniek te raken, in het besef dat emoties besmettelijk kunnen zijn.** Let op de dynamiek van gedeelde emotie: gevoelsbesmetting, empathie en emotionele resonantie. Een voorbeeld van **gevoelsbesmetting** is wanneer één persoon zenuwachtig begint te lachen, en anderen volgen. Dit kan gebeuren in een situatie waar lachen eigenlijk niet op zijn plek is **Empathie** is je bewust zijn van een anders pijn en je er sympathiek voor op te stellen. **Emotionele Resonantie** is de (in beginsel onbewuste) aantrekkingskracht tussen mensen met vergelijkbare ervaringen in het verleden. Bijvoorbeeld een alcoholische ouder hebben, of seksueel misbruikt zijn. Vaak uit emotionele resonantie zich in een onmiddellijk 'beste vriend/in' gevoel of als 'liefde op het eerste gezicht'. Het is belangrijk om de persoon goed te leren kennen, en pas dan een besluit te nemen over het aangaan van een relatie. Emotionele resonantie brengt namelijk vaak een ongezonde verstrengeling van patronen en wederzijdse afhankelijkheid met zich mee. Hierdoor worden zulke relaties ook vaak abrupt weer verbroken, wanneer je inzicht krijgt in de achtergrond of andere kanten van de ander beter leert kennen.

9. **Focus op het heden en blijf bewust aanwezig bij wat er gebeurt.** Maak onderscheid in je gevoelens. Zijn het gevoelens die je duidelijk maken hoe je moet handelen ("instruerende" emoties), of emotionele geconditioneerde (Valse Zelf/"drama") patronen? Let op welke emoties behoren tot de huidige situatie en welke tot het verleden, met inbegrip van projectie en overdracht. **Emotionele patronen** bevatten zowel een oude overtuiging als een gedraging die gecreëerd is om met die overtuiging om te gaan. Een voorbeeld is een persoon die de kamer uit rent zodra er spanning ontstaat tussen de aanwezigen. De overtuiging is "ik kan niet met mijn gevoelens omgaan, ik moet hier wegwezen." Dit is de overtuiging van een jong kind. Als volwassene kun je jezelf afvragen: "Is het echt waar? (...dat ik niet met mijn gevoel of de situatie om kan gaan)." **Projectie** is het zien van een positieve of negatieve eigenschap of trek in iemand anders die je zelf hebt maar die je niet in jezelf kunt zien. **Overdracht** is het verleggen van onverwerkte patronen naar een huidige gebeurtenis of een nieuwe relatie. Dit kan gepaard gaan met emoties die geheel buiten proportie zijn ten opzichte van de huidige situatie.

10. **Activeer het Authentieke Zelf, waardoor innovatieve oplossingen mogelijk zijn.** Het authentieke zelf reageert vanuit het hart, en blijft bewust aanwezig in het heden.

Ontwikkeld door Linda Kohanov en Carol Roush

Vertaald en bewerkt door Josselien Janssens