

RUITERFLUISTEREN

COMMUNICATIE TUSSEN PAARDENMENSEN

Wat die zwiep van de staart van het paard betekent, weten we wel. Hoe we hem moeten laten aandraven ook. Maar hoe vertel je een vriendin dat ze minder hard aan de teugels moet trekken?

“Misverstanden zijn meer regel dan uitzondering bij alle communicatie, ook tussen ruiters”, zegt Ingrid Hens, amazone en voormalig docent Mens, Maatschappij en Communicatie op Universiteit Hasselt.

Communicatie tussen paardenmensen is moeilijk omdat er een derde, onmondige partij bij betrokken is: het paard. Dat maakt veel emoties los. Want een paard betekent voor iedereen iets anders. Sommigen vermensenlijken het, anderen geloven niet dat het gevoel en emoties heeft. Bovendien kan het paard een vriend zijn, een vervoersmiddel of een manier om geld te verdienen. Het kan een statussymbool zijn of iets om mee te presteren en concurreren.

Afhankelijk van jouw opvattingen, waarden en behoeften zie je, voel je en oordeel je anders. “Niemand anders ziet de wereld zoals jij dat doet”, zegt Ingrid Hens, voormalig docent Mens, Maatschappij en Communicatie aan de Universiteit Hasselt. “En jij kunt nooit de wereld waarnemen zoals een ander dat doet. We leven in onze eigen bubbel, onze eigen roman en schrijven anderen allerlei eigenschappen toe vanuit ons wereldbeeld. En vaak kennen we ons eigen wereldbeeld niet eens zo goed! In dat opzicht zijn we allemaal gelijk. Daardoor zijn misverstanden regel bij communicatie tussen ruiters.” Les één van het ruitersfluisteren is daarom: ga ervan uit dat de intentie van de ander positief is. Hij doet wat hij denkt dat op dit moment het beste is. Grijp dus niet meteen naar een stok om mee te slaan. Dat doe je bij je paard ook niet.

PAARD IN DE GANG

“Er staat een paard in de gang”, zegt iemand. Dat lijkt een simpele boodschap. Maar wie zegt het? Is de spreker een bekende carnavalsliefhebber of is het een manegeklant die de opmerking tegen de manege-eigenaar maakt? Dat verschilt nogal. En net als bij elke andere boodschap spelen hier nog meer verschillende aspecten. Vier om precies te zijn: het inhoudelijke of zakelijke aspect, het expressieve, het relationele en het appellerende aspect. Kijk dus nog eens naar de uitspraak.

De spreker zegt iets ‘inhoudelijks’: er is een paard, of een wezen dat door hem wordt aangezien als paard, en het staat in een gang. Hij zegt ook iets over zichzelf: hij spreekt Nederlands en zegt het op een bepaalde manier, bijvoorbeeld angstig, geïrriteerd, boos of sarcastisch. (expressief) Hij zegt ook iets over hoe hij de ander en de re-

latie tussen hen beiden ziet: ‘Ik kan dit tegen jou wel op deze manier zeggen.’ (relationeel) En misschien wil hij iets van de ander. Misschien klinkt er een eis in de boodschap door en vindt hij dat het paard ergens anders neergezet moet worden. (appellerend) Ingrid Hens: “Als spreker weten we vaak niet wat we willen uitdrukken en welk aspect het belangrijkste is. De ontvanger neemt het allemaal in zich op en bekijkt het vanuit zijn referentiekader.” Misschien reageert de ontvanger dan met: ‘Dat is een pony, geen paard.’ (zakelijk/ inhoudelijk aspect). En wat wil hij daarmee zeggen? Dat hij veel van paarden en pony’s weet? (expressief aspect) Dat hij het beter weet dan jij? (relationeel aspect) Of wenst hij vooral erkenning met zijn uitspraak? (appellerend aspect) Een simpele opmerking kan zo heel wat los maken. Is het dan misschien beter je mond te houden? Nee, want door niets te zeggen van dat paard in de gang en gewoon weg te lopen, geef je de omgeving ook een boodschap.

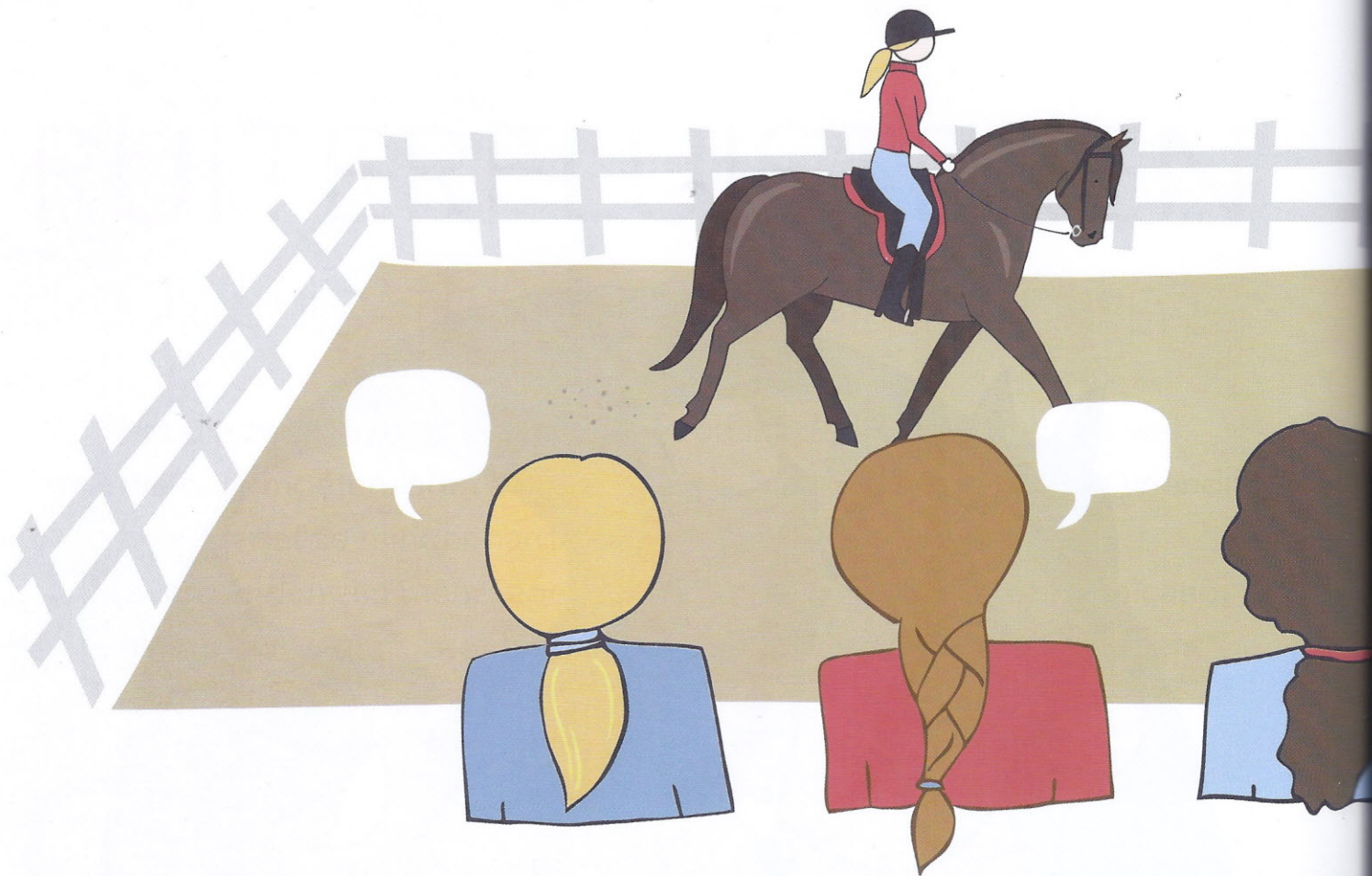
DOMINANT

Dominant gedrag van een paard vinden we vaak ongewenst, dat van andere ruiters ook. “Mensen reageren allergisch op oordelen en

INGRID HENS

Paardenliefhebber Ingrid Hens werkte jarenlang als docent Mens, Maatschappij en Communicatie aan de Universiteit Hasselt en begeleidde er onder meer studietrajecten in ethiek en sociale- en communicatievaardigheden. Ze heeft onderzocht, uitgaande van haar eigen ervaringen met paarden, hoe paarden en de omgang daarmee een rol kunnen spelen in de ontwikkeling van mensen, teams en organisaties. Dit heeft geleid tot de oprichting van ‘Reflections’, een bedrijf dat verschillende vormen van coaching aanbiedt. Geweldloos of verbindend communiceren is één van de onderwerpen die in haar coaching aan bod komt. www.reflections-online.be





veroordelen, aanvallen en concurreren en soms ook op leiden, helpen, adviseren of zelfs waarderen, omdat je je op die manier 'boven' de ander plaats. Opstandig zijn, terugtrekken, afhankelijk volgen of aanpassend meewerken zijn vervolgens uitingen van een 'onder' positie. We interpretern al die uitingen vanuit de positie waarin we onszelf zien", aldus Hens.

Een opmerking van een jurylid of instructeur wordt meestal geaccepteerd omdat we die persoon zelf in 'boven' positie plaatsen en daarmee toestemming geven te helpen en oordelen. Ongevraagde hulp, commentaar en oordelen worden in veel andere gevallen niet gewaardeerd.

In veel andere relaties is er een 'vermoeden' van gelijkwaardigheid en worden niet alle opmerkingen zomaar aanvaard. Als je bijvoorbeeld de rijbaan met anderen deelt of in het bos ruiters tegenkomt, heeft ieders gedrag direct invloed op elkaars (gevoel van) veiligheid. "Kruist een ruiter je op het bospad in galop in plaats van in stap, dan wordt kritiek hierop in het algemeen door de meerderheid van de mensen aanvaard. Commentaar over de staat van zijn rijbroek niet."

En wees eens eerlijk, zijn alle opmerkingen die je maakt echt nodig? Meestal niet. Hoewel je soms natuurlijk best wat mag zeggen, bijvoorbeeld als je ontevreden bent over een les of stal of als het echt om misstanden gaat (hoewel dat jouw interpretatie is).

Hens adviseert dan te communiceren op basis van waarnemingen, gevoelens, behoeften en verzoeken, want daarmee plaats je je op een gelijkwaardige positie. Ze noemt het 'geweldloos of verbindend communiceren'.

PRAKTISCH

Je vriendin trekt te hard aan de teugels, er is geen instructeur die haar erop kan wijzen en je vindt dat het paard lijdt, dus besluit iets te zeggen. Als je verbindend wilt communiceren, blijf je ver weg van interpretaties, veroordelingen, veralgemeningen en eisen. Hens: "Je hebt nog meer kans op de door jouw gewenste verandering als je ingaat op de kijkwijze van de ander en begrip toont voor haar gevoelens en

behoefte, want daarmee vergroot je de luisterbereidheid." Die gevoelens en behoeften kun je achterhalen door vragen te stellen. Hoe? Zie hier enkele mogelijkheden.

Houd het bij observaties (lieft in het hier en nu).

Zeg: Ik zie dat het bit van je paard meerdere rimpels trekt in zijn mondhoeken en dat hij zijn mond opendoet.

Nog beter: Zie je dat het bit meerdere rimpels trekt in de mondhoeken van je paard?

Laat opmerkingen als: Je hebt nogal een harde hand.

Welke gevoelens roept de observaties op?

Bedenk dan ook dat jouw gevoelens te maken hebben met jouw opvattingen. Begin zinnen dus met 'ik voel...' en niet 'jij geeft me het gevoel...'

Zeg: Ik krijg een vervelend gevoel als ik het paard zo zie (want ik denk dat hij pijn heeft).

Nog beter: Ben je bang om de teugels losser te laten omdat je denkt dat je paard dan niet luistert?

Laat opmerkingen als: Jij maakt mij erg verdrietig als je zo aan de teugels trekt.

Waar heb je behoefte aan?

Behoeften zijn universeel. We willen allemaal veiligheid, saamhorigheid, verbinding etc. Hierin kun je elkaar dus vinden.

Zeg: Ik heb nogal behoefte aan harmonieuze relaties tussen mens en paard.

Nog beter: Zou je graag wat meer veiligheid en harmonie willen ervaren in de relatie met je paard?

Laat opmerkingen als: Het lijkt wel of je een hekel aan je paard hebt.

Met welk concreet gedrag zou die ander tegemoet kunnen komen aan jouw behoefte? Formuleer die intentie en maak er een verzoek van en geen eis.

CABARETIER MARK VAN DE VEERDONK

Hij is geen paardenliefhebber, maar woont samen met een 'veearts/amazone', heeft vijf paarden in zijn achtertuin staan en wordt vaak met paardenmensen geconfronteerd. Mark van de Veerdonk, cabaretier en wereldberoemd in Brabant, gebruikt dan vooral luchtige humor in zijn communicatie.

"Er is één ding dat in het oog springt als je met paardenmensen praat" zegt hij. "Geef een mens een paard en binnen 48 uur – het kan ook minder zijn – weet dat mens alles over paarden en weet hij het beter dan jij. Vaak hebben ze niet eens een eigen mening, maar roepen ze wat de hoefsmid zei, de vorige eigenaar of de instructeur. Die mening past in hun straatje en dat van het paard en daar breng je ze niet vanaf. Oh, en iedere paardeneigenaar vindt zijn paard uniek."

Wil je het paardenvolk verder specificeren, dan zijn er volgens Van de Veerdonk drie groepen. De wedstrijdruiters; die niet alleen hun paard aansturen, maar ook de mensen in de omgeving. "Ik noem ze kolonels. Je hebt de zweefmiepen; meestal vrouwen die hun paarden vooral aaien en borstelen en zeker weten dat het eten van een paar blaadjes dodelijk is. En je hebt de hobbyisten. Die rijden, drinken een biertje en staan niet echt open om iets te leren."

Hoe communiceren al deze paardenmensen met elkaar? "Niet. Paardenmensen praten niet met elkaar, ze praten tegen elkaar, over hun paard." Hoe communiceert hij zelf met ze? "Ik heb mijn vak mee. Ik kan van iedereen zeggen wat ik denk en dat doe ik ook. Maar dat kan ik niet aanraden. Die vrijheid kun je meestal beter niet nemen."

De cabaretier houdt er dus wel van om paardenmensen een beetje te plagen. "'Is dat een paard of pony?', vraag ik dan en dat vinden veel paardenmensen al een 8,2 op de schaal van hufter." De heel stellige types probeert hij soms in te laten zien dat wat ze zeggen 'slechts' één mening is. "Dan zeg ik: 'Oh ja, dat heb ik ook op bokt.nl gelezen.' Zo houd ik toch wat lucht in een gesprek. En ik begrijp zé ook wel, hoor. Ik heb gevoetbald en weet het nog steeds beter en kom ook vooral niet aan onze hond. Ik hoop alleen dat ik nog wat zelfreflectie heb. Dat lijkt bij paardenmensen soms verdwenen."

Hoe je gevoelige kwesties moet aansnijden, weet hij niet. Misschien is dat een vraag voor zijn zus. "Wij waren ooit bij het veteranenspringen en er wordt nergens zoveel met een zweep geslagen als daar. Mijn zus, een zweefmiep, riep bij elke klap: 'nee', 'au'. Als mensen dan keken, zei ik: 'Dat is mijn zus, die houdt van dieren.' De ruiters bleven slaan en mijn zus stond daar maar te kreunen 'ohhww, niet slaan'. Wat een middag hebben we gehad!" lacht hij. Dan, serieus: "Maar echte tips om te communiceren? Nee, ik heb geen tips."

Zeg: Misschien kun je de teugels losser laten, zodat we een andere aanpak kunnen uitproberen?

Nog beter: Wil je dat ik met je meeloop als je de teugels wat losser laat?

Laat opmerkingen als: Geef je paard nou eens meer teugel!

Deze aanpak geeft geen garanties, maar je hebt wel meer kans op een goed gesprek.

HEY, JIJ!

Wat doe je als iemand iets tegen jou zegt? "Vat niets persoonlijk op. Besef dat je een figuur bent in de roman van de ander en ga dus niet in de verdediging", tipt Ingrid Hens. Probeer hem of haar liever te begrijpen, dus stel vragen. Wat neemt hij waar? Welke gevoelens, opvattingen, waarden en behoeften heeft hij? Probeer te ontdekken waar het hem om gaat. Verwoord dan wat jij denkt dat hij van je wil: 'Als ik het goed begrijp, vind je dat ik nu mijn paard te hard aanpak en vind je dat zielig voor mijn paard?' Als dit klopt, dan voelt de ander zich gehoord en zal hij eerder geneigd zijn naar jou te luisteren. Ga dan op zoek naar waarden en behoeften die jullie delen en zoek vervolgens naar concrete voorstellen waar jullie je allebei in kunnen vinden. Zeg bijvoorbeeld: Ik probeer veilig met mijn paard tussen de sloot en die 'enge' stobalen door te rijden. Hoe zou jij dat doen?

Hens: "Bedenk dat communiceren een voortdurend leerproces is. Al wat niet lukt, geeft je een mogelijkheid om te leren. Zie het niet als een fout, maar als feedback." 



BITMAGAZINE.NL



Hoe vertel je je instructrice dat je niet tevreden bent met de les en hoe communiceer je online met paardenmensen? Op www.bitmagazine.nl/ruiterfluisteren of via Layar vind je nog meer voorbeelden en tips van Ingrid Hens.