

‘Zelfs op afstand  
leest een paard wie je bent  
en hoe je je voelt’



E

Met haar paarden brengt coach Vicky Daniels mensen tot zelfinzicht. Want: hoe beter de relatie met jezelf, hoe meer ruimte er vrijkomt om de wereld te verbeteren.

DOOR CATHÉRINE ONGENAE. FOTO'S: LIESBET PEREMANS.

mijn leven? Wat kan er beter? Hoe kan ik dat veranderen?

Er schuilt een zekere lichtvoetigheid in haar aanpak. Noem het de kracht van hoop. “Ik ben zo bang als ik zie hoe het gesteld is met de wereld. Die angst is bijna existentieel. Welke wereld laten we achter voor onze kinderen? Het is tijd om wakker te worden uit die collectief verdoofde toestand, en de pijnlijke realiteit onder ogen te zien. Maar ik ben ook optimistisch. De laatste jaren raakt dat bewustzijn in een stroomversnelling. Ik zie zo veel mogelijkheden om het anders te doen. Ook kleine veranderingen kunnen al een grote impact hebben. Wij kozen er bijvoorbeeld voor om zo vrij mogelijk te leven, weg van de platgetreden paden. Ons huisje bouwden we met recuperatiematerialen, we hebben geen televisie, maar wel een moestuin. Omdat we zo vrij zijn, is er minder plaats voor angst en meer voor vertrouwen. Zo creëerden we ruimte voor scheppende verbeeldingskracht.”

#### DE EERSTE VONK VAN VERONTWAARDIGING

“De eerste vonk in dat milieubewustzijn sloeg over in 2004. Ik studeerde toen nog in Gent, organisatiepsychologie, en ik zag *An Inconvenient Truth* van **Al Gore**. Na de film hoorde ik een oudere toeschouwer zeggen: ‘Dat probleem zal de volgende generatie moeten oplossen’. Ik ben toen rechtgesprongen. ‘Dit moeten we toch echt samen doen!’, zei ik. Die verontwaardiging kwam van zo diep. Toen ik die avond naar huis stapte in de regen, bleef dezelfde vraag door mijn hoofd spoken: wat kan ik doen om mijn steentje bij te dragen? Ik voelde de ▶

Er hangt een eeuwig vakantiegevoel in de kleine, minimalistische bungalow in Lommel, waar **Vicky Daniels** met haar partner **Bert** en hun kleuterdochter **Ayla** woont. We zitten aan de keukentafel, koffie en koekjes binnen handbereik. Praten doen we terwijl onze ogen over de weide dwalen. Haar zes paarden - een hengst en vijf merries waaronder een kleine pony - rennen uitgelaten het groen tegemoet. Alleen al door hier te zitten en te kijken, lijkt de tijd te vertragen.

Niet toevallig is in de vertraagde tijd stappen en jezelf spelenderwijs en met hulp van de paarden leren kennen de basis van Vicky's werk. Met haar organisatie **Play today, create tomorrow** begeleidt ze nu mensen en bedrijven in veranderingsprocessen. Verandering is echt het sleutelwoord. “Onze wereld is in beweging”, legt ze uit. “Dat maakt mensen angstig. Angst kan verlamrend werken, maar ik geloof sterk in de gedachte dat angst behapbaar wordt als je hem onder ogen ziet en benoemt. Mijn slagzin is: ‘Verandering begint bij jezelf.’” Door haar opleiding als organisatiepsycholoog en haar levenslange ervaring als ruiter te combineren, creëerde Vicky een methode om mensen dichter bij zichzelf te brengen. Ze werkt met managers en professionele teams, maar net zo goed met mensen die met vragen worstelen. Waar sta ik in

## ‘Vroeger moest ik altijd van alles dóén, nu kan ik steeds beter zijn’

verantwoordelijkheid op mijn jonge schouders: ik moest de aarde redden! Nu ik erop terugkijk, zie ik waar dat vandaan komt. Ik ben opgegroeid in Lommel, tussen de weiden en de bossen. Mijn grootvader zaliger was een Limburgs boerke, maar met een grote visie. Hij investeerde al zijn centen in een grote lap grond, met het idee om de toekomst van zijn kinderen en zijn kleinkinderen te vrijwaren. Mijn grootouders leefden sober, maar met de wetenschap dat ze op zijn minst voor hun nakomelingen hadden gezorgd. Dat langetermijndenken, over de generaties heen, heb ik dus meegekregen van mijn opa.”

“Ik denk dat ‘paard’ mijn eerste woordje was. Mijn grootvader had ook een paard, en op zondag mocht ik altijd mee naar de paardenhappening. Paarden werden mijn leven, in die mate dat ik op mijn vijftiende naar de paardenschool in Bilzen wilde. Maar daar was geen sprake van. Mijn neven en nichten hadden allemaal gestudeerd, en ook ik moest en zou naar de universiteit gaan. Razend was ik. Uit woede koos ik de verste universiteit van het land, Gent. Ik ging Sociale Agogiek studeren, maar leerde al snel dat dat niets voor mij was. Ik schakelde over naar Organisationspsychologie. Mensen helpen groeien en hun talenten ontwikkelen werd een passie. Intussen bleef ik paardrijden in het Gentse. Toen ik van manege veranderde, bleek dat men daar therapie met paarden aanbood. Mijn mond viel open. Mijn twee grote passies verenigd: dat wilde ik ook doen. Twee weken later verdween die begeleider met de noorderzon. De eigenares van de manege sprak me aan. ‘Jij bent toch ook psycholoog, kun jij dat niet?’ Ik reageerde zoals **Pippi Langkous** dat zou doen: ‘Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan’.” Ik voelde

me er in het begin wel wat onzeker over, maar dat woog niet op tegen de absolute wetenschap dat dit mijn pad was. Ik begeleidde zowel individuele klanten als psychiatrische patiënten, als jongeren die in een pedagogisch centrum waren geplaatst omwille van een moeilijke thuissituatie. Het was zo mooi om die mensen te zien veranderen door met paarden te werken.”

### EEN HART DAT KRIEBELT VAN DE GOESTING

“Ik wilde die activiteiten graag uitbouwen, dus zocht ik in het Gentse een plek waar ik paarden kon houden. Onbetaalbaar, natuurlijk. Terwijl er in Lommel grond op mij lag te wachten. Maar: ik was weggelopen van thuis. Ik realiseerde me dat ik de brokken moest lijmen voor ik verder kon. Dat was niet vanzelfsprekend. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik acht jaar oud was. Mijn vader vertrok naar Oostenrijk en keek niet meer naar ons om. Mijn mama belandde in een depressie. Echt fijn was het thuis nooit geweest: er heerste veel negativiteit en angst. Ik wil daar open over zijn: iedereen draagt shit mee uit het verleden. Initieel keerde ik terug uit opportunisme: hier kon ik mijn paarden zetten. Maar het leven bleef me eraan herinneren dat ik nog iets anders op te lossen had. Ik vond een fijne job bij Ikea, waar de leuze is: *‘Home is the most important place in the world’*. Dagelijks werd ik dus met mijn neus op de feiten gedrukt (*lacht*). Ik realiseerde me dat je familiale conflicten kunt negeren, maar dat je uiteindelijk energetisch met elkaar verbonden blijft. De relatie die je met je ouders hebt, beïnvloedt hoe je bent en hoe je over jezelf denkt. Ik heb heel eerlijk aan mijn moeder en vader gezegd hoe ik me voelde. Dat ik altijd mijn best heb gedaan om voor hen te zorgen en te beantwoorden aan

hun verwachtingen, maar dat het nu tijd werd om voor mezelf te zorgen. Dat opruimen van het verleden is een belangrijk deel geweest in het proces om in vrijheid te kunnen creëren, om mijn talent te laten stromen. Gelukkig werd ik gehoord. Daardoor kwam de rust die ik nodig had om verder te bouwen. Pas door te stoppen met te doen wat ik dacht dat ik móést doen, en door contact te maken met mijn verdriet en boosheid, vond ik het contact met mezelf. Ik kan nu zijn wie ik ben. Er is niets hemelser dan genieten van mezelf, van de kracht en het vertrouwen die door mij stromen. Vroeger moest ik altijd van alles dóén, nu kan ik steeds beter zijn. Dat altijd willen presteren deed ik om een leegte te vullen. Nu is er iets anders wat me vervult. Ik ben fundamenteel tevreden met wie ik ben. Trots en dankbaar. ‘Ik ben ik en ik moet niets, alleen mezelf zijn’. Als ik die woorden uitspreek, ontspant mijn lichaam en kriebelt mijn hart van de goesting.”

Ik werkte erg graag bij Ikea, kreeg er de kans om te groeien. Men zag me, en geloofde in me, ook toen ik nog niet in mezelf geloofde. Maar in 2009 kwam er een reorganisatie. Men wilde me graag naar Shanghai sturen, maar dat kon ik niet. Ik wist dat ik, als ik mijn paarden zou moeten missen, nog een schim van mezelf zou zijn. Zij voeden mij, zonder hen zou ik nooit de persoon zijn die iedereen ziet. Ik vertrok bij Ikea. Om alles los te kunnen laten, trok ik voor drie maanden naar Australië. Net voor mijn vertrek leerde ik Bert kennen. Intussen zijn we een koppel en hebben we een dochter, maar in Australië was ik helemaal alleen. Ik had de tijd van mijn leven moeten hebben, maar zo voelde het niet. Ik leerde wat heimwee was, en door op afstand de klimaatconferentie in Kopenhagen te volgen, werd ik opnieuw ongerust ▶



‘Ik heb managers streng aan paarden zien trekken. ‘Kom mee!’. Maar paarden malen niet om titels’



## ‘Mijn paarden voeden mij, zonder hen zou ik nooit de persoon zijn die iedereen ziet’

over het welzijn van onze planeet. Terug in België wist ik dat ik voor mezelf moest beginnen. Ik schoolde me bij tot *change consultant*.”

### LEADING BY BEING

“Met de steun van Bert richtte ik eind 2011 **Play today, Create tomorrow** op, waar ik leiderschapstraining, workshops en teamcoaching geef. Voor de try-out hadden er mensen uit alle hoeken van het land ingeschreven. Die dag regende en onweerde het over heel België. Behalve in Lommel: daar hing een regenboog over het land. Ik zag dat als een schouderklopje. Van bovenaf? Dat weet ik niet. Ik weet wel dat het me rust geeft als ik zelf betekenis kan geven aan dat soort synchrone fenomenen. Dat ik via een omweg toch een oude droom kon waarmaken, vervult me met dankbaarheid. Alles klopt. Het is een fantastisch gevoel om te kunnen doen waar je voor gemaakt bent.

Ik geloof in de kracht van de geest, in het intuïtief lichamenlijk weten, en vooral in de samenwerking tussen de twee. Je lichaam is meer dan een tool om je hoofd mee te verplaatsen. Het lichaam weet veel, maar veel mensen zijn die verbinding met hun lichaam kwijt. Daar zijn de paarden een fantastische hulp bij. Zoals **Klaus Ferdinand Hempfling**, een van de oudste paardenmeesters, zegt: ‘De weg naar het paard is de weg naar jezelf’. Je kunt geen verbinding maken met een paard als je niet in verbinding bent met jezelf. Paarden zijn extreem sensitief en emotioneel intelligent. Zelfs op grote afstand lezen ze wie we zijn, vanuit welke intentie we handelen en vooral hoe we ons voelen. Voor paarden bestaat er geen afgesloten ‘ik’ - enkel ‘wij’ en je plaats in en

bijdrage aan het geheel. Ze nemen je op in hun kudde en zullen alles doen om je te helpen. Ze dagen je uit om je plek in te nemen of maken je bewust van een emotie of een inzicht. Daardoor gaat je energie weer optimaal stromen en word je een krachtiger lid van het geheel.

In een kudde heerst ook een meritocratisch leiderschap: wie de kudde het meest dient, heeft de meeste volgers. Dat is een heel andere insteek dan wat wij kennen als leiderschap: de dominantste is degene die het opeist. Maar onze veranderende tijden vragen om een nieuw soort leiderschap. De grote uitdaging van leiders in deze tijd is zich dienend opstellen, en daarbij hun intuïtie inzetten. Daar heb je een andere mindset voor nodig. Ik heb managers streng commanderend aan paarden zien trekken. ‘Kom mee!’. Maar paarden malen niet om titels. Ze reageren op het totaalbeeld. Tijdens groepstrainingen gebeurt het weleens dat een paard de directeur negeert en spontaan afstapt op de persoon bij wie het visie en vertrouwen voelt. Daar willen paarden zich wel bij aansluiten. *Leading by being*, heet dat. Mensen kijken daar vreemd van op, maar voor mij is het helder. Een goede leider is degene die aandacht heeft voor zichzelf, en tegelijk in verbinding staat met de ander.

Veel mensen leven in angst. Door onze angsten te erkennen en te kijken naar wat die angst ons wil vertellen, komen we weer in beweging. Vergelijk het met mindfulness, maar dan in actie. Dat mensen bang zijn en zich onveilig voelen, zegt natuurlijk veel over de samenleving. We moeten dringend af van dat perfectionisme: laat die donkere emoties maar toe, leer van je fouten



## ‘Laat die donkere emoties maar toe, leer van je fouten in plaats van ze te verbergen’

in plaats van ze te verbergen. *‘Play is the highest form of research’*, zei **Einstein**. In de paardenwereld stappen is een vorm van spelen, en al spelend herscheppen we de wereld. Zo’n sessie is een veilige speelruimte waarin mensen tot zichzelf komen. Paarden oordelen niet. Iedereen is welkom met alles wat hij of zij met zich meedraagt. De verhalen die zich tijdens de sessie afspeelden, lijken soms onwaarschijnlijk, maar met de jaren heb ik geleerd om te vertrouwen op de synchroniciteit van de dingen.”

### UIT DE SHIT, IN DE SPOTLIGHT

“Toen **Marie** hier kwam, gaf ze een snelle en hevige indruk. De paarden maakten geen contact met haar, ze was niet in het hier en nu. Steeds bezig met wat nog moest gebeuren, nooit echt tevreden. In de leid oefeningen was er een soort spanning. **Cody**, de zorgzaamste merrie van de kudde, kwam recht op haar af - en deed haar stilstaan. Ze eiste bijna om geknuffeld te worden. Dat ging onwennig in het begin. Hoe moet dat, elkaar echt voelen en voeden? Ik zag haar telkens opnieuw wegvluchten, maar Cody verplichtte haar om bij haar te blijven. Toen kwam de rust... en kwamen de tranen. ‘Ik weet dat mijn hart altijd gelijk heeft’, zei ze. ‘Dat weet ik al heel mijn leven’. Ik nodigde haar uit om vanuit haar hart te doen wat ze wilde doen. Ze stapte vol zelfvertrouwen vooruit en Cody volgde haar zonder moeite. Er ontspande iets, er werd iets vrijgegeven, en er kwam zo veel energie vrij. Ze voelde nu dat het oké was om dat nieuwe businessmodel de wereld in te zetten.

Of neem **Annemie**: ze werkt al twintig jaar bij een grote organisatie, waarbij ze altijd haar best doet om iedereen tevreden te stellen: haar manager, teamleden en vooral haar vader. **Seigneur**, de enige man in de kudde en een groot paard, was steeds haar focuspunt. Ze wilde zo graag contact maken, door hem gezien worden, maar Seigneur keek dwars door haar heen. Tot ze letterlijk in de paardenmest stond en haar frustratie de vrije loop liet. ‘Ik ben het zo beu!’ Ik vroeg haar: ‘Wat wil jij zelf?’ Ze stapte uit de shit, recht naar het mooiste plekje in de wei. En vanaf die stap had ze de aandacht van Seigneur. Toen ze op haar plek aankwam, stapte hij recht op haar af. Hij stopte en liet zijn hoofd zakken. In de stilte die volgde, gebeurde zo veel... Door te spelen met de onbevangenheid van een kind, maar met het bewustzijn van een volwassene, komt er inzicht. Het komt erop aan je niet te laten ontmoedigen door wat niet meteen lukt, maar ervan te leren en het dan opnieuw te proberen. Veel mensen vertellen me dat ze na een paar sessies het gevoel hebben dat er meer naar hen geluisterd wordt, dat hun boodschap krachtiger overkomt. Je hoeft niet eens een probleem te hebben om zo’n onderhoudsbeurt met jezelf te doen. Je kunt ook van goed naar beter evolueren. Door aan onszelf te werken, maken we de wereld mooier. Mochten we met z’n allen af en toe op de pauzeknop duwen en reflecteren over wat we aan het doen zijn, waarom we iets doen en vooral, óf we het wel willen doen, dan zou het er allemaal al een stuk beter uitzien.” ●

PLAYTODAY.BE