



ANGELIC VERWERKTE HAAR JEUGDTRAUMA OP BIJZONDERE WIJZE

'Mijn paard is mijn allerbeste therapeut'

Jarenlang ondervond Angelic (51) de gevolgen van een onveilige jeugd. Bij haar paarden vond ze uiteindelijk houvast. **"Een paard is er voor je, zonder oordeel of mening."**

Angelic: "Als ik uit het raam kijk en mijn drie paarden in de wei zie staan, voel ik me rijk. Hun leven is goed, ze zijn vrij om te kiezen of ze naar buiten lopen of de stal opzoeken. Ze kijken ook altijd meteen naar mij, want ze voelen dat ik naar ze kijk. We zijn sterk verbonden en dat geeft me een gevoel van geluk en dankbaarheid. Dankzij de paarden kan ik alsnog liefde ervaren, iets wat ik in mijn kinderjaren

heb gemist. Het gevoel dat je veilig bent, terwijl je openstaat voor elkaar en met elkaar verbonden bent. Dat heb ik de afgelopen jaren echt van hen geleerd. Geen psycholoog kan tegen mijn paarden op. Mijn jeugd werd gekenmerkt door onrust en onveiligheid. Toen ik drie jaar was, gingen mijn ouders scheiden. Mijn jongere zusje en ik bleven bij onze moeder wonen. Haar vriend werd onze nieuwe vader en ik mocht nooit meer praten over mijn echte vader. Die vond het oneerlijk dat mijn moeder beide kinderen kreeg toegewezen. Hij ontvoerde mij als driejarig meisje en bracht me onder bij een bevriend stel. Zes weken lang wist mijn moeder niet waar ik was.



ANGELIC: 'De enige plek waar ik me als kind veilig voelde, was bij de paarden.'

van ons, maar had behoorlijke stemmingswisselingen. Ik wist dan niet waar ik aan toe was en liep op mijn tenen. Het maakte me gespannen en bang. Ik weet dat mijn ouders hun best deden, maar voelde me niet door hen gehoord, gezien of begrepen.

De enige plek waar ik me echt veilig voelde, was bij paarden. Geld voor rijles was er thuis niet, maar ik had vriendinnetjes met paarden en daar was ik vaak te vinden. Lekker knuffelen, kammen en poetsen. Ik kwam ook graag bij een tante die paarden aan huis had. Bij haar mocht ik logeren, wat ik fantastisch vond. Zij leerde me paardrijden. Dat voelde als vrijheid, heerlijk ongedwongen. Ik was totaal niet bang. De paarden waren mijn beste vrienden.'

Alle tranen eruit

'Mijn onveilige jeugd liet zijn sporen na. Ik werkte hard om op eigen benen te staan, maar een stabiele basis opbouwen viel niet mee. Ik trouwde met een, naar later bleek, onbetrouwbare en manipulatieve man, >

Toen ze mijn verblijfplaats ontdekte, kwam mijn tweede vader me daar halen. Ik gilte de boel bij elkaar van schrik.'

Gespannen en bang

'Op mijn zesde verhuisde mijn eerste vader naar zijn geboorteland Denemarken, waar hij drie jaar later overleed aan een hersentumor. Twee politieagenten kwamen dat vertellen. Kennelijk was dat de enige manier om ons op de hoogte te stellen, want mijn moeder had geen contact met de Deense familie. Ik mocht van haar niet hullen, niet verdrietig zijn en niet naar de uitvaart. Het was mondje dicht en aan niemand vertellen dat mijn vader was overleden. Ik begreep niet waarom hij taboe was, maar zweeg erover. Mijn zusje wist niet eens dat hij bestond. Toen zij vroeg wat die agenten kwamen doen, moest ik snel een leugen bedenken. Ik ging gebukt onder de geheimhouding. Mijn tweede vader voedde mij op als zijn eigen dochter. Hij hield veel

'Na de scheiding mocht ik van mijn moeder nooit meer praten over mijn echte vader'

kreeg mijn dochter Lisa en scheidde toen ze tweeënhalft was. Pas bij mijn huidige man René voelde ik me voor het eerst veilig. Hij steunt me zonder me te veroordelen. Bij hem kan ik mezelf zijn. Na de geboorte van onze zoon Nick werd ik ziek. Ik was heel moe en had buikklasten.

'Angsten die ik diep had weggestopt, kwamen aan de oppervlakte, en mijn paard voelde dat'

Ik kon amper voor mijn kinderen zorgen. Als ik de trap op was gelopen, was ik al kapot. Door alle onverwerkte emoties en gebeurtenissen was ik overbelast geraakt. Ik kon niet langer op wilskracht door. Mijn lichaam was op. In het reguliere gezondheidscircuit konden de artsen niets vinden. Ze gaven me de diagnose ME (chronisch vermoeidheidssyndroom) en fibromyalgie (weke-delenreuma). Ik zocht verder in het alternatieve; reiki, voeding, allergieën, van alles. Maar ik bleef kwakkelen en kon niet meer werken.

Omdat ik bleef hunkeren naar de veiligheid die ik vroeger bij paarden voelde, kocht ik de donkerbruine ruïn Maverick. In de hoop dat ik door hem uit de cirkel van moeheid zou komen. Het idee was goed, alleen bleek Maverick onbetrouwbaar. Door een pijnlijke blessure maakte hij vaak onverwachte sprongen. Dit triggerde mijn gevoelens van onveiligheid. Uiteindelijk moest ik hem vanwege zijn blessure laten inslapen.

Na Maverick kwam Zalamero, een vrolijk wit paard uit Spanje. Hij werd mijn zielemaatje. Als ik verdrietig was, zocht ik hem op en voelde ik me beter. Toen we tijdens een rit verdwaalden in het bos, wist hij de weg terug en huppelde hij van trots. René en ik kochten een huis op de Veluwe met een weiland voor Zalamero erbij. Het was als een droom die uitkwam. Maar kort voor de verhuizing sloeg het noodlot toe.

ANGELIC: 'De paarden houden me in de gaten. Als ik mezelf voorbijloop, komen ze nadrukkelijk bij me staan, zodat ik wel naar mezelf móet kijken.'



Terwijl wij op vakantie waren, overleed Zalamero plotseling aan een darmverstopping. Ik had er vreselijk veel verdriet om. Mijn beste maatje werd zomaar uit mijn leven gerukt. Alle tranen die ik om mijn eerste vader niet had mogen huilen, kwamen eruit. Dat was intens, maar ook mooi. Eindelijk kon ik verdriet voelen, iets wat ik als kind nooit mocht.'

Rust in mezelf

'Een half jaar later vond mijn trainer Florito. Een mooi, donker paard dat fijn reed. Al durfde ik me niet aan hem te hechten. We maakten prachtige bosritten waarvan we allebei genoten. Intussen was mijn dochters paard Cariño, met z'n zachte sproetengezicht, heel lief voor me. Als ik bij hem in de buurt was, voelde ik de verbinding tussen ons. Daardoor besepte ik dat ik wel degelijk liefde kon geven én ontvangen. Het gebeurde gewoon.

Als maatje voor Florito en Cariño kwam Fleur erbij, een mini-Shetlandpony. Een tijdlang had ik het fijn met mijn paarden en mijn gezin. Tot er acht jaar geleden herinneringen terugkwamen

Ik heb veel te verwerken en doe dat stap voor stap, zodat het behapbaar blijft. Ik luister nu beter naar mijn lichaam en neem rust als dat nodig is. De paarden helpen mij bij dit proces."

Anderen helpen

"Meerdere keren ben ik in therapie gegaan om jeugdtrauma's te verwerken, maar ik had er weinig aan. De gesprekken verliepen heel standaard, ik voelde me niet echt gehoord of geloofd. Ik moest leren voelen, maar dat kreeg de psycholoog niet voor elkaar. Omdat het contact met hem niet oprecht voelde, klapte ik dicht. Later bezocht ik coaches, maar die stopten vaak toch iets van zichzelf in een gesprek, waardoor het niet kloppend voelde. Voor mij zijn paarden de beste therapeut. Een paard praat niet terug, maar is er wel voor je, zonder oordeel of mening. Hij kijkt dwars door je heen en reageert puur op wat er bij je speelt. Dat helpt mij om in contact te blijven met mezelf. Bij mensen zet ik sneller een masker op of duw ik mijn gevoelens weg. Paarden hebben dat meteen door, die houd je niet voor de gek. Het zijn vluchtdieren, ze tasten voortdurend hun omgeving en hun kuddegenoten af. Voor mij herkenbaar. Langzaam maar zeker hebben zij mij weer in contact gebracht met mijn gevoel.

'Langzaam maar zeker hebben de paarden me weer in contact gebracht met mijn gevoel'

Met mijn paarden en de steun van m'n gezin heb ik uit mijn levenslessen veel wijsheid en liefde voor mezelf kunnen putten. Mijn vermoeidheid en pijnklachten zijn veel minder geworden. Ik ben weer in staat om te werken en dankzij de paarden heb ik ook ontdekt waar ik goed in ben. Ik kan verbinding maken en samen met hen anderen helpen. Ik begon met het geven van helende sessies aan getraumatiseerde paarden en mensen, samen met Cariño. Tegenwoordig sta ik met al mijn paarden mensen bij die behoefte hebben aan zelfinzicht. In sessies en retreats help ik hen angsten te overwinnen en hun innerlijke kracht te ontdekken. De paarden laten met hun reactie zien wat er bij de mensen speelt en ik kan hun gedrag goed lezen. Mijn man en kinderen hebben me gesteund hierin door te gaan. Ook al is mijn man geen paardenfan, wat ik met hen bereik, vindt hij fantastisch. Tijdens sessies ben ik honderd procent mezelf. Het is heel fijn dat ik dat eindelijk kan zijn. De paarden houden me ook in de gaten. Als ik mezelf voorbijloop, komen ze nadrukkelijk bij me staan, zodat ik wel naar mezelf móet kijken. Ze zijn en blijven voor mij een superhouvast." ♡



ANGELIC: 'Dankzij de paarden kan ik alsnog liefde ervaren, iets wat ik in mijn kinderjaren heb gemist.'

aan seksueel misbruik door mijn overleden eerste vader. Angstgevoelens die ik diep had weggestopt, kwamen aan de oppervlakte en Florito voelde dat. Als ik op hem reed en bang werd, stokte mijn ademhaling. Daardoor werd Florito ook angstig. Hij miste de leiding van een kalme ruiter. Ik kon hem niet meer geruststellen. Diverse keren stond ik op het punt Florito weg te doen. Maar ik wist dat een ander paard hetzelfde zou reageren. Zelfs de brave Cariño zette het op een lopen met mij op zijn rug. Ik stopte met rijden tot ik genoeg rust in mezelf vond om het aan te kunnen. Wandelen door het bos met Florito was lange tijd het hoogst haalbare. Ik ben nu langzaam weer begonnen met rijden, omdat de rust in me begint terug te komen.

REAGEREN?

Heb je net als Angelic veel baat gehad bij een alternatieve manier van genezen en wil daarover vertellen? Mail je verhaal naar post@vriendin.audax.nl.

