

HET
MONGOOOLSE
PAARD,
HET
MEISJE
EN DE
THERAPEUT

Tijdens een persoonlijke zoektocht
wordt een succesvolle methode voor
uitbehandelde jeugd gevonden.

HESTHER SELBECK

Inhoud

<i>Voorwoord</i>	11
<i>Proloog</i>	13
<i>Ithaka</i>	15
DEEL 1: VÓÓR MONGOLIË	17
Onvrede	19
Huisbezoek	21
Teamdag	29
Visioen in de keuken	30
Meditatie	33
<i>Female manager</i>	37
Op zoek	39
Systeemtherapeut worden	46
Mijn lichaam (niet) voelen	54
Nieuw leven	57
Supervisie	61
In therapie	65
Losmaken en invloed	69
In het café	73
Paardrijlaarsjes	76
Waterpolovereniging	78
Voortekenen	80
Afscheid	82
DEEL 2: MONGOLIË	87
Aankomst	89

Eerste succes	232
De laatste grijze kliniek	239
Contextuele Paardentherapie (CPT)	244
Jordy	249
Naar Catalonië	252
Onrust	254
Een pubermeisje	256
Koffie	263
De finale	265
<i>Flow</i>	269
Bevlogen	272
Ramen	274
Sinaasappels	276
Erkenning	280
Menso	282
<i>Epiloog</i>	284
<i>Dankwoord</i>	286
<i>Meer weten?</i>	287

Hostel in Mongolië	91
Transformatie	94
Het Mongoolse paard over Hesther	98
Een groots moment	101
Luchtige structuur van slagroom	105
Paard en hechting	110
Naar het noorden	120
Mama	134
Naadam	137
Het heilige meer	142
Eenhoorn	155
Dagen te paard	157
Witte waterlelie	159
Filmster zonder publiek	161
Een vrouwelijke krijger	166
<i>Yellow submarine</i>	171
De onzichtbare brug	182
Onder de heuvel	193
Internet-yurt	197
Hesther 2.0	198
DEEL 3: NA MONGOLIË	201
Schiphol	203
Een sprookjeskasteel	204
Amsterdam	208
Directrice	212
Surfhuisje	214
<i>The horse boy</i>	215
In de tram	217
<i>Crash</i>	219
Kippen en onzekerheid	223
In de paardenbak van Catalonië	227
Bij de kapper	231

Voorwoord

Heb je dat gevoel ook weleens? Dat je je leven niet meer leuk vindt? En dat je zoveel ruis om je heen voelt dat je niet meer kunt voelen wie je nu eigenlijk bent en waar je staat in het leven?

Dat gebeurt mij op mijn achtentwintigste. Ik sta een pannenset in de keuken te verdelen, samen met mijn ex-vriend, en ik krijg een visioen van Mongoolse paarden. Een uitgestrekte steppe zie ik voor me, weidsheid waar ik stil van word, waar ik naar verlang en op dat moment weet ik, voel ik dat Mongolië mijn bestemming wordt.

Een speling van het lot: precies twee jaar na mijn opleiding tot systeemtherapeut ga ik naar Mongolië. Deze wending in mijn leven heeft invloed op mijn persoonlijke ontwikkeling en op mijn bestaan.

In het spanningsveld van contact tussen mij en de paarden in Mongolië ervaar ik mijn menselijke potentieel en levendigheid. En ontdek ik een open verbinding met het universum. Letterlijk galoppeer ik te paard het kwantumveld in: in de werkelijkheid van de oneindige kracht van gedachten. En de manifestatie ervan.

Van afhankelijke en naïeve, jonge therapeute verander ik in een onafhankelijke, zelfbewuste ondernemer die een behandeling ontwikkelt voor volwassenen die moeite hebben om contact te maken met hun emoties. En jongeren met complexe, psychiatrische problematiek ...en hun ouders: Contextuele Paardentherapie (CPT) waar ik sinds een aantal jaren leiding aan geef in Camprodon (Catalonië).

Mijn tocht der tochten is een paardentrekking in Noord-Mongolië. Een ontmoeting met de charismatische Israëlische ondernemer Matz – terwijl ik in de rij wacht op een binnenlandse vlucht in Ulaanbaatar naar Khatgal – zet alles in mij op scherp.

Tezamen met een jonge Mongoolse gids reis ik naar de leefgebieden van het Dukha-volk, Mongoolse nomaden die rendieren houden. Ik overweeg zo te blijven leven: één met mezelf en met de paarden in de uitgestrekte natuur van Mongolië. En ik weet niet hoe en of ik terugkeer naar de maatschappij. Toch ga ik uiteindelijk terug naar Amsterdam; naar de woonboot van mijn ambivalente vriend Micha. Maar eerst volg ik nog een week stemexpressie en dans – voor persoonlijke ontwikkeling – in een kasteel in Frankrijk...

Het schrijven van dit boek was een lang gekoesterde wens. Vier jaar deed ik erover aan de hand van mijn dagboeken en herinneringen. Door mijn avonturen nogmaals te beleven voelen ze in mij nog meer doorleefd. Van een innerlijke onrust en onvrede over mijn leven heb ik een meer zinvol, nuchter en vanbinnen rustiger bestaan gecreëerd, met meer kennis over wie ik ben en hoe ik wil zijn: simpelweg mezelf.

Mijn reis ging niet zonder slag of stoot, en ging (vooral) gepaard met angst en onzekerheid. Echter, de positiviteit en kracht van de Mongoolse paarden draag ik nog steeds in me mee.

Ik nodig je uit je te laten inspireren door mijn verhaal: over hoe ik regie ging nemen over het leven dat ik voor ogen had en concreet handen en voeten ging geven aan mijn dromen.

HESTHER SELBECK, ZUIDSCHERMER, OKTOBER 2021

Proloog

HAARLEM, 2012

Dagboekfragment

Hoe ontmoet ik mezelf in deze maatschappij? Hoe kan ik ruimte creëren om contact te maken met mijn zijn, met mijn persoon Hesther, met mijn gevoelens en gedachten? Zonder afgeleid te worden door de hectiek van alledag, de drukte van het verkeer en geluiden uit de stad? En bovenal, wie ben ik?

De meeste tijd van de dag wil ik geen mens zien. Mijn telefoon houd ik vaak op trilstand, waardoor ik oproepen van mijn zusjes of mijn ouders te laat opmerk. Continu krijg ik te horen dat ik zo slecht bereikbaar ben. Het enige wat ik doe om mijn huis uit te komen is cliënten zien. En als ik dan toch op familiebezoek ga of op zeldzame momenten met een vriendin afspreek, draag ik voornamelijk een paarse of blauwe trainingsbroek. Mijn zusjes kunnen me er wel in uittekenen en de vriend van de middelste maakt er steevast grapjes over.

‘Wat neem jij?’ vraagt vriendin Renée aan een tafeltje bij het raam in een vrolijk Mexicaans restaurant in de binnenstad van Haarlem. Buiten regent het pijpenstelen, ondanks het zachte voorjaar.

‘Je zal lange tijd geen groenten kunnen eten in Mongolië!’

Ze vraagt me waarom ik ga.

‘Ik heb ruimte voor mezelf nodig,’ antwoord ik. ‘Ik moet dit doen. Het is mijn reis naar Ithaka, ondanks mijn relatie met Micha,

een man met donkere krullen op een avontuurlijke woonboot in Amsterdam.'

'Hoe vindt hij het?' vraagt ze.

Ik vertel dat ik het lastig vind dat hij me zo gemakkelijk laat gaan. Micha en ik hadden er ruzie over gemaakt. Op een feestje in het Westerpark vroeg zijn beste vriend hem wat hij ervan vond dat ik naar Mongolië ging. Hij antwoordde toen op nuchtere toon dat ik dit zelf moest weten en dat ik zo lang weg kon gaan als ik wilde. Hij nam een slok van zijn biertje en keek mij niet aan, wél zijn flesje. En vervolgens keek hij naar zijn beste vriend. Die blik; de blik die niet naar mij ging. Die overtuigde uitspraak. Het deed veel verdriet. Achterop de fiets naar zijn huis had ik gehuild. Zijn fietstassen zaten mijn benen in de weg. Ik overwoog naar mijn eigen huis te gaan en niet bij hem te gaan eten. Dat lukte me niet. De behoefte aan liefde – aan zijn liefde – was te groot. Te overheersend. Mijn vriendin weet dat hij weinig tijd voor me vrijmaakt en nooit doordeweeks wil afspreken.

'Zul je voorzichtig zijn in Mongolië, Hesther?'