

‘Een paard wil niets anders dan dat je jezelf bent’

Paardentrainer Rupert Isaacson

Op zoek naar heling voor zijn autistische zoon reist Rupert Isaacson met hem de wereld over op een paard. Dat heeft een positief effect op zijn ontwikkeling. Nu helpt Isaacson ook andere kinderen met zijn methode.

Het was Betsy, de oude merrie van zijn buurman, die Rupert Isaacson leidde naar de meest ingrijpende beslissing van zijn leven. Zijn autistische peuterzoon Rowan leek stil te staan in zijn ontwikkeling: hij had woede-uitbarstingen, praatte nauwelijks en werd niet zindelijk. Maar toen hij samen met zijn vader in het zadel zat, begon hij opeens te praten. Als een ritje op Betsy's rug dat kon bewerktstellen, wat zou dan een lange reis te paard wel niet voor hem kunnen doen?

Met zijn gezin - Isaacson is inmiddels niet meer samen met Rowans moeder, psychologe en boeddhist Kristin Neff - reist hij af naar Mongolië, het land van paarden. Ze bezoeken er sjamanen, hun zoon ondergaat healings en de reis verandert hun leven. Rowan gaat met sprongen vooruit. Omdat een vriendelijke Mongoolse sjamaan hen op het hart drukt dat er voor blijvende verandering nog drie reizen nodig zijn, vertrekken ze een paar jaar later ook naar Namibië, Australië en Arizona.

In de boeken 'De lange weg naar huis' en 'De paardenjongen' en in de documentaire 'The horse boy' vertelt Isaacson het verhaal van Rowans bijzondere ontwikkeling. Het gaat over de heilzame invloed die paardrijden op hem heeft, maar ook over de band tussen een vader en een zoon.

'Hij heeft geen ego. (...) Hij wil gewoon niets van je, hij wil niets anders van je dan dat je jezelf bent; het is net alsof hij je toestaat om gewoon jezelf te zijn. Omdat hij gewoon zichzelf is. En daardoor houd je onvoorwaardelijk van hem, omdat hij dat ook aan jou geeft, en hij geeft het als eerste.'

(uit: 'De lange weg naar huis')

"Mensen met autisme hebben een paar bijzondere gaven," zegt Isaacson. Hij woont alweer een jaar of twintig in Amerika, maar zijn accent laat geen misverstand bestaan over zijn geboorteland: Engeland. "Neem hun fantastische geheugen of

de gave om volledig te focussen op één ding. Het lijkt mij heerlijk om me volledig te kunnen richten op wat ik aan het doen ben, zonder steeds afgeleid te worden door gedachten als: wat vindt die knappe vrouw verderop van mij? Die innerlijke criticus kennen mijn zoon en andere autisten niet."

Autisme wordt vaak gezien als een stoornis die behandeld, en - als het zou kunnen - zelfs genezen moet worden. Dat ziet Isaacson anders.

"Je kunt zoveel van ze leren. In het contact met autisten kun je je afvragen wie de therapeut is. Misschien moeten wij hén wel betalen om ons een uur lang te behandelen."

Sjamanen

Zoon Rowan knapt tijdens de reizen die Isaacson met hem maakt wonderbaarlijk op. Hij blijft een autistische jongen, maar zijn ouders zien hem veranderen: aan het einde van de eerste reis naar Mongolië is? hij zindelijk, speelt hij met

andere kinderen en zijn driftbuien worden zeldzaam. Rowan, die eerder amper praatte, wordt steeds communicatiever en leert snel lezen. Het lijkt te komen door de paarden en het buiten zijn, maar ook door healings van de sjamanen.

Terwijl de dans verderging en het gezang harder werd, de vlammen hoger en heter werden, werd de healing intenser, de handen (...) die hem aanraakten harder, de druk steviger. Normaal gesproken zou hij bij dat alles uit zijn dak zijn gegaan, maar Rowan sliep gewoon door alles heen. Diep, vredig, de healing stroomde over hem heen als een rivier van warmte, een rivier van empathie, een rivier van liefde; die hield hem drijvend, wiegde hem op zijn oppervlak terwijl de onderliggende stroming diep en sterk was.

(Uit: 'De lange weg naar huis')

Als vrienden van Isaacson de beelden van de healings zagen in zijn documentaire, reageerden ze vaak sceptisch, vertelt hij. >





“Wij westerlingen zien het werk van medicijnmannen vaak als flauwekul. Maar het zijn heel praktische mensen. Als de Bosjesmannen in Afrika toegang tot westerse medicatie hadden, zouden ze het heus gebruiken. Maar bedenk wel dat zij al duizenden jaren overleven zónder.”

Soms wist hij sceptici van gedachten te doen veranderen “Een oom van mij, hoofd methodologie in een Londens academisch ziekenhuis, kwam ook naar de film kijken. Hij is altijd enorm kritisch, ik had me erop voorbereid dat hij me belachelijk zou maken. Maar hij vond het interessant dat ik liet zien dat autisme niet het einde van de wereld hoeft te zijn. Hij zei: je raakt aan de irrationele kant van de geneeskunde. Niet voor niets maken placebo's vaak mensen beter, echt beter. En als je je lijf kunt triggeren door suggestie, waarom zou dat dan bij je geest niet werken?”

Autisme als gave

De sjamanen leerden hem anders kijken naar autisme en andere psychische stoornissen. “In onze maatschappij worden mensen met een ander brein vaak opgenomen: schizofrenen, autisten. Bij sjamanen is hun andere blik een beroepskwalificatie, vaak zijn autisten daar de medicijnmannen. Je moet autisme zien als een niche, een gave. Een ander kan je helpen navigeren door het leven, maar blijf vooral wie je bent.”

In de jaren waarin hij de reizen met Rowan maakt, ontstaat er geleidelijk een plan in Isaacson's hoofd. Als het paardrijden zo'n goed effect heeft op Rowan, geldt dat dan ook niet voor andere autistische kinderen? Isaacson, altijd een paardenliefhebber geweest - hij werkte vroeger als paardentrainer - bouwt een eigen ranch, waar steeds meer gezinnen met een autistisch kind komen.

Op de rug van het paard - soms liggend, ‘het paard als bankstel’, aldus Isaacson - ontspannen kinderen niet alleen, ze leren er ook op. Samen met een groep vrijwilligers biedt Isaacson

de kinderen onderwijs en begeleiding. Hun methode - de Horse Boy Method - werd steeds verder onderzocht en ontwikkeld, in samenspraak met universiteiten.

In de afgelopen jaren is er zelfs een wereldwijde Horse Boy movement ontstaan: in steeds meer landen wordt gewerkt

vanuit Isaacson's methode. Ook in Nederland. Hij hoopt zo niet alleen autistische mensen te helpen, hij wil ook ideeën over goed onderwijs veranderen. “Er wordt nog vaak gedacht dat onderwijs nu eenmaal niet leuk kan zijn, of zelfs dat kinderen moeten lijden om te kunnen leren. Maar de wetenschap ondersteunt dat idee helemaal niet. Plezier, beweging, empathie: dat zijn zaken die je helpen te leren. Wij geven wiskunde op de rug van het paard, of in de buurt van het paard. Als rekenen het kind niet ligt, maar de omgang met het paard wél, dan maak je er op die manier wat van. Er zijn zo veel families in crisis, omdat de nadruk ligt

op wat het kind niet kan, in plaats van op wat het wél kan. Wij zijn gestuit op iets dat werkt en het voelt als mijn verantwoordelijkheid om daar meer mensen blij mee te maken.”

Gelukshormoon

Het klinkt magisch: paarden die autistische kinderen zoveel verder kunnen helpen. Maar het is geen sprookje, zegt Isaacson nuchter. Dat kinderen op de rug van een paard grote sprongen maken in hun ontwikkeling, komt volgens hem door de beweging van het paard. “Het is niet het paardrijden zelf, maar het ritme van het paardrijden. Door die schommelende beweging, die je voelt in je bekken, maakt je lichaam oxytocine aan. Dat hormoon is de sleutel naar geluk. Niet alleen voor mensen met autisme, maar voor iedereen. We moeten onszelf eigenlijk behandelen alsof we autisme hebben. Wat goed is voor autisten, is goed voor ons.”

Isaacson raadt iedereen aan om in het dagelijks leven zoveel mogelijk het bekken te stimuleren, op wat voor manier dan ook. >

Isaacson raadt aan om het bekken zoveel mogelijk te stimuleren: paardrijden, zwemmen, trampolinespringen, skippyballen, seks: het werkt allemaal

Daarvoor hoef je niet op een paard te zitten: zwemmen, trampolinespringen, aan je bureau op een grote skippybal zitten, het werkt allemaal. En seks moeten we ook niet vergeten. “Dat is zo belangrijk om je bekken actief te houden. Mensen die niet toegeven aan seksuele energie raken gefrustreerd. Het is een cruciaal onderdeel van goed voor jezelf zorgen.”

Buiten zijn

Ook het buiten zijn - een belangrijk onderdeel van de Horse Boy Method - is cruciaal voor een gelukkig leven, zegt Isaacson. Hij weet ook wel dat niet iedereen op een ranch in het weidse Texaanse land woont, of een paar weken te paard door Mongolië of Namibië kan trekken. Maar dat doet er niet toe, zegt hij. “Dat hoor ik zo vaak: jullie in Texas... Maar bij jullie in Nederland is zoveel platteland, er zijn stranden, veel openbare ruimte. Jullie lopen en fietsen veel. En als je in een stad woont is het misschien nog wel makkelijker. Alle grote steden hebben parken.”

De natuur zit in zijn bloed. Hij groeide op in Londen, maar zijn ouders waren geboren in Zuid-Afrika en gewend veel te reizen, zodat hij veel van de wereld zag. Later, als journalist en activist, bezocht hij zijn voorouders: de Bosjesmannen in

Namibië. Hij raakte er onder de indruk van sjamanen. Ouders van een autistisch kind die ook zo'n reis zouden willen maken, wil hij op het hart drukken hun gevoel te volgen. “Als ouder van een kind met speciale onderwijsbehoeften heb je een blanco cheque van God om te doen wat je maar wilt. Dus gooi gerust het roer om, ga wonen waar jullie je goed voelen.”

Innerlijke stem

Zelfcompassie is een belangrijke pijler van Isaacsons levensfilosofie. Hij was nauw betrokken bij het onderzoek van zijn voormalige partner, Kristin Neff, dat leidde tot haar boek ‘Zelfcompassie’, en zegt dat hij daar ook veel aan heeft gehad. “Wij Britten zijn enorm goed in doen alsof. Met een *stiff upper lip* houden we vol dat het prima gaat met ons. Maar dat houdt je uiteindelijk niet vol. Iedereen lijdt, en dat moeten we onderkennen. Zeg tegen jezelf: ik heb het zwaar.” De boodschap van zelfcompassie valt niet altijd in goede aarde, zegt hij, want mensen associëren het met narcisme. “Maar het is simpel: je moet je eigen zuurstofmasker opzetten voordat je iemand anders kunt helpen. Vervang die innerlijke criticus door de stem van een goede vriend.”

Een andere levensles: weet wat je niet weet. “Toen Rowan de

diagnose autisme kreeg, besloot ik meteen: ik ga iemand vinden die uit eigen ervaring weet wat autisme is. Iemand die een voorbeeld voor Rowan en mij kan zijn. Die persoon vond ik in doctor Temple Grandin, een autistische hoogleraar Zoölogie. Een van haar adviezen was: volg je kind. Verplaats je in hem en zorg dat je weet wat hij nodig heeft en wat hem boeit.”

Dus is er een vraag die je jezelf moet stellen als je vanavond naar bed gaat. De allerbelangrijkste vraag: wat zijn mijn dromen? Welke dromen heb ik al sinds mijn jeugd, die ik nooit helemaal heb nagejaagd omdat op een bepaald moment het leven zich ermee bemoeide? Misschien ben je ze vergeten. Dromen (...) worden begraven door de beproevingen, teleurstellingen en lotgevallen van het leven. Maar dat is eigenlijk een bemestingsproces. De dromen gaan niet weg. Ze wortelen zich juist en kunnen met een beetje water weer tot leven worden gewekt, gecreëerd – groter, sterker, beter dan daarvoor. (uit: ‘De lange weg naar huis’)

Wat doe je graag?

Zo leerde Isaacson om ook het kind in zichzelf te volgen. Door de boeken over Rowan te schrijven en de documentaire ‘Horse Boy’ te maken, kwam hij uit bij zijn eigen dromen: schrijven en films maken. En hij geniet ervan dat de paarden weer zo'n grote rol spelen in zijn leven, net als in zijn jeugd. “Het is zo belangrijk je eigen behoeften te kennen. Wat doe je graag, wat maakt je gelukkig? Depressie komt vaak voort uit het niet naleven van dromen. Mensen houden zichzelf tegen door te denken: ‘Dat kan ik niet gaan doen, want daar kan ik niet van leven.’ Maar dat is onzin. Tegen mij werd gezegd dat ik niet zou kunnen leven van paarden trainen of van schrijven. Dat betekent alleen maar dat ze denken dat het hén niet zal lukken.”

Zijn zoon is nu 15 jaar oud. Betsy, zijn oude steun en toeverlaat, is vorig jaar gestorven. Rowan rijdt geen paard meer, maar heeft des te meer andere dieren om zich heen verzameld. “Stekelvarkens, geiten en vooral eenden - daar kan hij alles mee, hij zou ze nog kunnen leren fietsen. Dieren zijn gek op

hem.” Hij loopt stage bij een wegebouwbedrijf en helpt zijn vader op de boerderij. “Dat had ik tien jaar geleden niet durven denken.”

Wat Rowan ervan vindt dat mensen over de hele wereld zijn verhaal hebben gelezen? “Daar haalt hij zijn schouders over op. Hij is niet bezig met wat anderen van hem vinden. Ik mocht willen dat ik zo was. Misschien als ik oud word, dat ik dan op zijn niveau ben.”

Zelfcompassie is een belangrijke pijler van Isaacsons levensfilosofie. Hij was nauw betrokken bij het onderzoek van zijn voormalige partner, Kristin Neff



WAAROM HEBBEN PAARDEN ZO'N RUSTGEVEND EFFECT?

- Niet alleen brengen paarden een fysieke en zintuiglijke sensatie - hun zachte huid en warme spieren voelen prettig aan, ze ruiken zelfs lekker - hun aanwezigheid brengt rust. Het Californische Heart/Math Institute heeft zich helemaal toegewijd aan de vraag hoe het toch mogelijk is dat paarden zo'n effect op ons hebben. Het blijkt dat ieder hart - dat van mens en dier - een magnetisch veld uitstraalt. Hoe groter het hart, hoe groter dat veld, en een paard heeft een enorm hart. Als wij in de buurt zijn van het magnetische veld dat uitgaat van een paardenhart, worden we vervuld van empathie. En paarden, sociale dieren als ze zijn, reageren op die empathie en verbinden zich met ons.



MOVEMENT METHOD

Behalve de Horse Boy Method heeft Isaacson ook de Movement Method ontwikkeld. Die methode gaat ook uit van de positieve invloed die bewegen, liefst in de natuur, heeft op je leervermogen. Geschikt voor kinderen met autisme, ADHD en andere stoornissen. Meer info vind je op kidsmustmove.com en carolabeekman.nl/horse-boy-method-movement-method

NIEUWSGIERIG GEWORDEN?

Meer horen van Rupert Isaacson zelf? Kijk op happinez.nl/rupertisaacson