

Blog: er zit een paard in mijn lijf.



30 januari 2020

2020 Is inmiddels weer een paar weken aan de gang. In Australië gaat de natuur behoorlijk tekeer. En hier is de natuur een beetje van slag. Er zijn al knoppen her en der en de eerste voorjaarsbloeiërs steken voorzichtig de kop op.

De natuur heeft gelukkig het vermogen om zichzelf te herstellen, vanzelf. Veerkrachtig net als de mens.

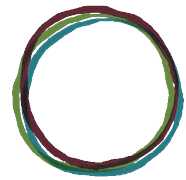
Een paar weken geleden reed ik rond 17:00 uur van Roermond naar huis. Het was een goede dag geweest tot dusver. Luisterend naar Ruud de Wild op radio 2 rijd ik volledig onbewust bekwaam auto. Hoe ik dat moet doen, zit opgeslagen als een programma in mijn systeem. Moeiteloos. Ik nader de stoplichten in Kessel. Dan ben ik bijna thuis. Vanuit mijn rechterooghoek zie ik een jong paard in rappe gang door de wei op gaan.

Het dier rent uitgelaten met me mee, parallel aan mijn auto.

Ergens in mijn systeem gaat op dat moment een alarmbel af, zonder dat ik me ervan bewust ben. Ik minder vaart, intuïtief.

En maar goed ook, want binnen een paar tellen zie ik dat het paard in zijn vaart niet wordt gehinderd door een omheining. Het arm dier rent zo voor mijn auto de weg op. Ik schrik me te pletter en ga automatisch op de rem. Niet te hard en niet te zacht

Mijn hartslag vliegt omhoog en binnen een fractie van een seconde weet ik wat ik moet doen. Mijn denken beperkt zich tot het hoogst noodzakelijke. Om het paard niet verder op te jagen, ga ik heel langzaam rijden. Tegenliggers stoppen zodat er ruimte ontstaat voor het arme dier. Het paard heeft duidelijk de schrik in de ogen en het angstzweet op de rug staan. Het vindt een tijdelijke veilige haven in de vorm van een oprit van een huis dat aan de weg ligt. Omdat ik niet bepaald ervaring heb met paarden, beslis ik in een split second dat ik niet ga uitstappen. Tegelijkertijd zie ik in mijn achteruitkijkspiegel dat een aantal mensen dat wel doet. Dat geeft mij de geruststelling om door te rijden.



De weg terug naar huis ben ik als een soort bevroren. Mijn geest neemt de noodzakelijke beslissingen voor mij op dat moment om naar huis te kunnen rijden. Later stop ik en bel de politie om melding te doen van het voorval.

Gek genoeg is het niet de gebeurtenis van zojuist die ik telkens opnieuw beleef op weg naar huis. De film die zich continu afspeelt voor mijn ogen is die van een veel groter paard op een andere plek. Dit paard heeft, misschien wel twintig jaar geleden, letterlijk mijn pad gekruist. Dat gebeurde in een onoverzichtelijke bocht buiten de bebouwde kom. Die zag ik toen niet aankomen en hij (ik denk dat het een hij was want het was een enorme knol) stak in volle vaart net voor mijn auto over. Ik ben mijn beschermengel nog steeds dankbaar.

Ik zat toen ook alleen in de auto op weg naar mijn werk en heb me groot gehouden. Ik vermoed dat ik letterlijk mij adem heb ingehouden van schrik. Eenmaal op het werk aangekomen heb ik voorval waarschijnlijk heel rustig en kalm zonder veel emotie verteld. Mijn lijf heeft de bijbehorende primair reactie in ieder geval opgeslagen. Letterlijk in mijn celgeheugen. Het jonge paard op de rijksweg was een trigger om iets heel ouds te activeren; ik beleefde het opnieuw als was het hier en nu.

Eenmaal thuis vertel ik mijn verhaal en kom ik pas bij mijn gevoel in de vorm van bibbers en tranen in de armen van mijn lief. Dat duurt een minuutje of wat en daarna ben ik het kwijt. Die ervaring is klaar en zit niet meer als een emotionele belasting en spanning in mijn lijf opgeslagen. Een mooi voorbeeld van hoe de natuur onze veerkracht regelt. Blijven ademen, voelen wat er is en daar uiting aan geven. Een emotie duurt maar zo'n 15 tot 20 seconden. Als je er doorheen kunt ademen, zet je de emotie niet vast in je lijf. Door uiting te geven aan impactvolle gebeurtenissen, blijven ze niet plakken in ons systeem en kunnen we door.

In [dit filmpje](#) van 4 minuten een prachtig voorbeeld van het natuurlijke overlevingsmechanisme van een antilope. Prachtig hoe dit dier instinctief weet wat het moet doen om te **overleven op korte EN op de lange termijn**