

Coachen met paarden: 'in service of life'

Ruud **KNAAPEN**

INLEIDING Het inzetten van paarden bij therapie en coaching wordt wereldwijd als methode gehanteerd bij diverse doelgroepen en voor diverse thema's; van individuele thema's tot loopbaanvraagstukken en teamontwikkeling. In het bedrijfsleven is paardencoachen tegenwoordig ook gemeengoed. Wat kunnen wij als begeleiders leren van paarden? In dit artikel deel ik graag inzichten uit het systemisch werk met de paarden.

DE (INNERLIJKE) KUDDE Als je goed kijkt naar een kudde paarden, dan zie je een collectief dat voortdurend in beweging is en zichzelf (her)ordent, rond bronnen als voedsel, ruimte en veiligheid. Hierbij weet elk lid exact zijn plek in de groep. Zo'n kudde kun je zien als een afspiegeling van onze buiten- en binnenwereld. De binnenwereld is onze 'innerlijke kudde' ofwel de 'holding space' van al onze innerlijke delen. De kudde is ech-

ter ook de groep of het systeem waar we toe behoren ofwel de buitenwereld.

Wanneer we ons echt verbinden met de paarden en de kudde, ervaren wij dat we zowel iets op te geven hebben, als een diepe verbinding kunnen vinden met onze innerlijke delen. Door de sensitiviteit van paarden voor heelheid en ordening in de groep, laten ze met subtiele responsen weten hoe onze innerlijke kudde present is, en bovendien of wij 'in tune' zijn met het systeem waartoe wij behoren.

HELPEN EN PAARDEN Mensen zoeken hulp bij een begeleider. De begeleider bestaat bij de gratie van problemen of, beter gezegd, symptomen: 'Je hebt geen probleem nodig

Drs. R. Knaapen is coach bij Wind Organisatieontwikkeling te Veeningen. E-mail: mailtowind@telfort.nl.

om oplossingsgericht te kunnen werken' (Hellinger, 2004). Ik deelde dit inzicht met een collega en die vroeg verbaasd hoe ik dan aan werk kwam. Ik antwoordde oprecht: 'Als je me deze vraag stelt, welke kans heeft een potentiële cliënt van jou dan om van zijn probleem én van jou af te komen? Wat is helpen dan eigenlijk? Wie helpt wie? Waarom wil ik zelf überhaupt helpen, als coach?' Voor mij kwam het antwoord op die vragen uit onverwachte hoek: de wereld van de paarden.

Helpen is eigenlijk een liefdevolle manier van niet-meewerken met een patroon. Het patroon heeft namelijk de neiging om zichzelf in leven te houden en herhalen, en helpers in dienst te nemen die de oorzaak van het patroon buiten beeld houden. Vaak is de oorzaak van het patroon te pijnlijk om naar te kijken of dit had binnen het geweten van een familie of organisatiesysteem geen plek meer. Precies daar wordt een paard alert.

Paarden zijn interessante coaches, omdat ze zich zelden voor de kar van de probleemformulering laten spannen. Ze reageren niet op analytische probleemdefinities. Ze reageren gewoon instinctief en fysiek op wat er is, in het hier en nu. Je zou kunnen zeggen dat, wanneer de innerlijke kudde van de cliënt niet meer compleet is of de ordening verstoord is, het paard instinctief gaat reageren op het systeem van de cliënt. Het paard vertoont dan bepaald gedrag (zoals onrust, overspronggedrag of extreem terugtrekken). De instinctieve reacties van paarden op ons, komen daar ook vandaan. Paarden zien de wereld als een geheel, ook als wij dat geheel gefragmenteerd ervaren. Juist dit vermogen om de wereld om ons heen, onszelf en het cliëntsysteem als geheel te ervaren, biedt ruimte voor een andere manier van helpen of coachen. Wij kijken als coach dan mee door de ogen van het paard, om te zien waar

de (innerlijke) kudde van de cliënt weer compleet wil zijn.

DOOR DE OGEN VAN HET PAARD Paarden bestaan al 65 miljoen jaar. De verblijfstijd van de mens is op de tijdlijn van het paard niet eens zichtbaar. Toen een etholoog mij dit voor de eerst keer vertelde, realiseerde ik me pas waarom ik altijd zo'n diep bewustzijn van ordening ervaar, wanneer ik een paard in de ogen kijk. Zo'n oog bestrijkt een visueel veld van circa 350 graden en is in staat de kleinste bewegingen op grote afstand waar te nemen. Een oog met twee brandpunten, waardoor het dier zich tijdens het grazen verbonden weet met de rest van de kudde.

Een paard scant zijn directe omgeving vijftig tot honderd keer per minuut, om te registreren wat de rest van de kudde doet en om te weten dat het onderdeel van de groep is. Een paard kan alleen maar overleven, als de kudde overleeft.

PAARDEN EN SYSTEMISCH WERK Als paarden zich om wat voor reden niet kunnen verbinden, geeft dat stress. Het is extreem belangrijk voor hen om binding met een groep aan te gaan en te weten wat hun exacte plek is in de groep. In interactie met een mens wil een paard instinctief ook een soort minikudde vormen. Het dier zal reageren op de mate waarin iemand authentiek is, dat wil zeggen, in contact met zijn bronnen dan wel bestemming en de mate waarin de innerlijke kudde compleet is. Het instinct waarmee paarden 65 miljoen jaar overleefd hebben, is een uiterst verfijnd precisie-instrument dat registreert of het geheel van de kudde in de knel komt. Het heeft een signaalfunctie.

Het paard fungeert als indicator voor het welzijn van het gehele systeem. Het gedrag

van het paard is een indicator voor waar en wanneer in het systeem van de cliënt de systeemdruk verandert, in relatie tot de drie basisbehoeften die hierna beschreven worden. Dit is een meer fenomenologische benadering die we ook zien binnen het werken met opstellingen.

PAARDEN EN SYSTEEMDRUK In het systemisch en fenomenologisch werk fungeert het paard als indicator voor systeemdruk. Er is dan sprake van een potentiële beweging in het systeem van de cliënt, die onderbroken of vastgelopen is. Systeemdruk ontstaat doordat één of meer van de drie principes van de kudde aangetast worden. Deze principes kun je ook zien als behoeften van de kudde of het systeem.

- *Binding*. De innerlijke kudde van de cliënt of zijn systeem is niet compleet. Dit is bijvoorbeeld het geval als bij een familie familieleden of pijnlijke gebeurtenissen zijn uitgesloten. Bij een organisatie kunnen de oprichters, oorspronkelijke leidende principes of delen van het klantsysteem uit beeld zijn geraakt.
- *Ordering*. De ordening is verstoord in het systeem van de cliënt en/of de cliënt is beland op een plek in het systeem die niet de zijne is. Bijvoorbeeld: een kind dat ouder van de ouders is geworden, een medewerker die onbewust ingezogen wordt in een conflict dat niet tot zijn opgave behoort.
- *'In service of life'*. De cliënt en/of het systeem is niet meer in resonantie met zijn bestemming, niet meer 'in service of life'. Dit is bijvoorbeeld het geval als we geïmpreocupeerd zijn met gebeurtenissen uit het verleden of met een opgave die niet de onze is.

Deze principes zijn voor het paard door de eeuwen heen van levensbelang geweest. Wanneer deze principes verstoord worden, door welke oorzaak ook, wordt voor het paard het gedrag van het systeem onvoorspelbaar en onveilig. Dat geeft onmiddellijk stress en het paard zal dat proberen te reduceren. De reacties van het paard in relatie tot het cliëntsysteem geven directe aanknopingspunten voor de paardencoach om interventies te doen met betrekking tot (een van) deze drie principes.

Interessant aan deze manier van werken is dat bewegingen van het paard sequentieel zijn. Het paard reageert het eerst (en het sterkst) daar waar de systeemdruk en dus de urgentie het hoogst is. Omdat het paard waarnaemt over de grenzen van wat wij kunnen zien, is het belangrijk om als paardencoach de moed te hebben het paard te volgen. Niet zelden beland je dan, samen met de cliënt, in een totaal andere sessie dan verwacht.

Ze heeft me voor de sessie apart genomen en gezegd dat ze geen sessie wil. Er is wel een thema, maar daar wil ze vandaag niet naar kijken; niet waar haar collega's bij zijn. Ik geef aan dat dit wat mij betreft in orde is. Ergens halverwege de dag, we hebben dan drie mensen in de bak gehad, vraag ik aan de groep wie de volgende wil zijn. Een cliënt meldt zich en komt naast me zitten. Zo beginnen we meestal een sessie: met een inleidend interview, over waar de cliënt naar wil kijken.

Het paard is intussen aan de rand van het touw gaan staan, recht tegenover de vrouw die heeft gemeld vandaag niet aan de slag te willen. Ik zie het vanuit mijn ooghoek gebeuren, maar besluit - om haar wens te respecteren - toch verder te werken met de kan-

didaat naast me. Tegen beter weten in nodig ik de cliënt naast me uit om toch de bak in te gaan. Het paard lijkt zich echter alleen nog maar meer te focussen op de andere vrouw.

Ik kijk opzij en zie dat er tussen hen inmiddels een soort uitwisseling op gang is gekomen. Zodanig, dat andere groepsleden hun stoel verplaatsten, om werkruimte te creëren voor dit proces.

Voor de cliënt in de bak is het inmiddels ook duidelijk dat het paard op dit moment niet beschikbaar is voor haar vraag. Ik vraag de cliënt de bak te verlaten en stel voor het later weer op te pakken.

De vrouw langs de kant lijkt zich inmiddels steeds meer open te stellen voor wat er gebeurt tussen haar en het paard. Het is een indrukwekkend gezicht: het paard op anderhalve meter afstand, achter het touw, doodstil zonder ook maar een haar te bewegen en volledig op de vrouw gericht. Zij op haar stoel, haar handen in haar schoot gevouwen en het hoofd iets voorover gebogen.

De volgende zin komt bij me op: 'Als het mijn tijd is, kom ik ook, lief kind.' Ik heb de zin in mijn hoofd nog niet gehoord, of de vrouw mompelt zacht: 'Ik heb het gezien. Ik zie het nu.' Ze kijkt mij even aan en knikt, ten teken dat we verder kunnen gaan. Na afloop vertelt ze me dankbaar te zijn dat de sessie toch spontaan plaatsvond en dat ze haar overleden zoon een plek heeft kunnen geven.

WERKEN MET SYSTEEMDRUK Hoe werk je nu als begeleider met paarden en systeemdruk? De drie genoemde principes vormen met elkaar een dynamisch krachtenveld, waar het paard op reageert. Verstoring ervan levert drie verschillende manieren van systeemdruk op, waar paarden ook weer verschil-

lend op reageren. Het gaat in het kader van dit artikel te ver om daar uitgebreid in te gaan op deze verschillen.

Zoals gezegd, reageren paarden volgtijdig op systeemdruk en het is belangrijk daar als begeleider in mee te kunnen gaan. Het waarnemingsvermogen van het paard is zo verfijnd en de reacties van het paard gaan soms zo snel, dat de begeleider alleen maar kan volgen. Het begeleiden is dan een nauwkeurig samenspel van een diep begrip van dit krachtenveld en de moed je te laten grijpen door wat zich vanuit het veld 'door' het paard heen aandient.

Dat lijkt pas mogelijk wanneer de begeleider iedere intentie om te helpen opgeeft, evenals zijn innerlijke beelden over wat helpend zou kunnen zijn. De interventies komen eerder uit het veld dan vanuit de persoonlijke kennis en ervaring van de begeleider. Om deze in essentie fenomenologische houding als begeleider voelbaar te maken, beschrijf ik hier een casus vanuit het perspectief van de begeleider.

Ik begeleid een workshop in Sao Paulo (Brazilië) en zit met mijn rug naar de bak. Achter mij het paard en voor mij de groep deelnemers. Ik heb het dier zojuist opgehaald uit de wei. Samen zijn we naar de overdekte 'picadeiro' gelopen, voor een eerste sessie. Voor mij als begeleider is zo'n wandeling, essentieel omdat ik dan gelegenheid heb om me bij het paard aan te sluiten. Ik kom dus niet de sessie in met het paard; we komen samen binnen. Vanaf dat moment blijft die verbinding constant, als een directe lijn met het veld. Zelfs nu, terwijl ik met mijn rug naar de bak zit. Achter mij is rust, voor mij concentratie en in mij de bereidheid te verwelkomen wat zich wil tonen. ▼

Het paard staat nog in complete rust, wanneer ik mij tot de deelnemers richt en hen vraag zich innerlijk te verbinden met hun thema. Op dat moment gaat het paard, als door een wesp gestoken, helemaal 'los'. Het rent wild van de ene naar de andere kant van de bak, loopt stampend heen en weer, met het hoofd hoog. 'Geweld', is het eerste dat bij mij opkomt. Ik kijk naar de groep en vraag wie toegang heeft tot het thema geweld. Niemand is verbaasd en alle handen gaan direct omhoog, op één na.

Achter mij gaat het geweld ondertussen onverminderd door. Hierdoor krijg ik het vermoeden dat er wellicht nog iemand met dit thema aanwezig is. Iets in mij vertelt mij nog niet te werken met de mensen die nu met hun hand omhoog zitten. Ik wacht weer. Dan gaat langzaam de laatste hand omhoog. Vanaf dat moment verandert het veld achter mij onmiddellijk. De systeemdruk neemt af en er is onmiddellijk minder lawaai en beweging achter mij. Voor mij is dat het signaal om te zeggen: 'Ik werk met jou', en: 'Is dat in orde voor je?' De man knikt en komt naast me zitten, in iets gebogen houding. We nemen allebei de tijd om af te stemmen. Het paard is nu dichterbij achter ons en is in al zijn onrust ook volledig verbonden met het thema en de hele groep. Ik vraag de deelnemer zich innerlijk te verbinden met hetgeen achter ons is, zonder het verder te benoemen of iets te vragen. Ik kijk opzij en zie dat de man zijn ogen sluit. Ik zie hem langzaam, innerlijk, de beweging maken richting het thema. Zijn gezicht verandert, hij worstelt. Pijn, verlangen en angst lijken lijken om voorrang te vechten.

Achter ons wordt het steeds rustiger. Ik stel voor ons langzaam om te draaien. Ik vraag hem: 'Zijn er veel slachtoffers, doden geval-

len?' Hij knikt. Er komt een zin bij me op. Een zin die helderheid zou kunnen brengen in de verwarring die de dader-/slachtofferdynamiek oproept. Die soms genetraties lang wordt doorgegeven en waarin slachtoffers en daders steeds van positie wisselen. Ik vraag hem de zin innerlijk uit te spreken: 'Pap ... pappa ... ik ook, net als jij.' Het lijkt nu of het paard zich in een steeds kleiner veld beweegt, dichterbij ons - alsof de spanning wegvloeit. Het is een insluitende beweging. Naast me is een proces gaande dat zijn beslag krijgt. Na enige tijd vraag ik hem de zin uit te spreken: 'Geweld zal altijd deel uitmaken van de geschiedenis van onze familie.' Dan heerst stilte en rust. Ik vraag hem of het in orde is nu te stoppen. Twee heldere ogen kijken me aan; zijn gezicht is veranderd. Ik zeg: 'Misschien moet jij hem terugbrengen naar de kudde.' Hij knikt.

IN SERVICE OF LIFE Kijkend naar de reacties van de paarden in sessies dringt zich nog een belangrijke vraag op, die vooral samen lijkt te hangen met het derde principe van de kudde: 'in tune' zijn met de bestemming of 'in service of life' zijn. Waar stop ik als cliënt en begeleider met het repareren van de fouten van vorige generaties? Natuurlijk is erkenning van wat zich afgespeeld heeft in het verleden van de cliënt belangrijk. Voorbij goed en kwaad en in het volle bewustzijn van de prijs die dat heeft gehad. Dit verlaagt de systeemdruk onmiddellijk. Tegelijkertijd lijkt er in het derde principe een boodschap besloten te liggen die iets zegt over de ordening tussen het verleden, dat wat ons gegeven is en dat wat roept vanuit de toekomst. Paarden staan niet toe dat we te lang 'omgekeerd' staan. Bijvoorbeeld omdat we, in de rol van begeleider, bijna tegen de stroom van

het leven in, toch een goede oplossing voor de cliënt willen vinden. Vaak zie je in een dergelijke situatie de vitaliteit in een sessie afnemen; de sessie wordt stroperig en zwaar. Paarden reageren daar in de regel liefdevol genadeloos op: ze trekken zich terug uit de sessie en gaan verder met grazen. Eigenlijk is het een uitnodiging, zowel aan de cliënt en als de begeleider, om dezelfde beweging te maken. De paarden laten zien dat er misschien meer vitaliteit voor transformatie zit in het bewuste besluit (om delen) van het

verleden onopgelost te laten, dan in het vinden van oplossingen.

Het is daarom belangrijk om als cliënt dat wat onaf is onder ogen te zien en het werkelijk te laten. Juist in de erkenning van het verleden, soms onaf en precies zoals het doorgegeven is, zit potentieel voor een nieuwe beweging. Daarmee is de client onmiddellijk op een andere manier verbonden met zijn achtergrond en kan de cliënt zich omdraaien en zich overgeven aan wat zich wil ontvouwen in de toekomst - 'in service of life'.

LITERATUUR

- Dierendonck, M. van (2014). *Natural behaviour, welfare and communication of horses*. Lezing voor Windopleiding. Internet: www.equus-research.nl.
- Hellinger, B. (2004). *De kunst van het helpen*. Groningen: Het Noorderlicht.
- Hellinger, B. (2013). *De wijsheid is voortdurend onderweg*. Groningen: Vrije Uitgevers.
- Knaapen, R. (2013). *Coachen met paarden. Het systemisch perspectief*. Amsterdam: Boom/Nelissen.
- Stam, J.J. (2012). *Magazine 2012*. Internet: hellingerinstituut.nl/info_brochure/magazine_2012.pdf. Groningen: Bert Hellinger Instituut Nederland.
- Stam, J.J. (2015). *Lezing voor Bernried*. 30 april 2015.