

Coachen met paarden

RUUD KNAAPEN



De wijsheid van de kudde

2E VOLLEDIG HERZIENE EDITIE

Boom



Ruud Knaapen

Coachen met paarden

De wijsheid van de kudde

2e volledig herziene editie

Boom

Meer informatie over deze en andere uitgaven vindt u op www.boomuitgeversamsterdam.nl.

Copyright: © Boom uitgevers Amsterdam & Ruud Knaapen, 2020

1e editie 2012, 2015, 2018

2e volledig herziene editie 2020

Omslag: Villa Y, Henxel

Schilderij omslag: Silvana Amodio

Foto schilderij: Renacio Stenzowski Filho

Binnenwerk: Elan Media, Gemonde

Redactie: Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen

ISBN: 9789024428335

NUR: 808

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veeleenvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Inhoud

Voorwoord	II
Inleiding: coachen met de wijsheid van de kudde	15
1 Paardencoaching	25
1.1 Wat is paardencoaching?	25
1.2 Is paardencoaching therapeutisch of niet?	27
1.3 Het verloop van een sessie	28
1.3.1 <i>Contractfase</i>	28
1.3.2 <i>De paardencoachingsessie zelf</i>	29
1.3.3 <i>De afrondingsfase</i>	31
1.4 Verschillende domeinen binnen het werkveld	31
1.4.1 <i>Coachen op gedrag</i>	32
1.4.2 <i>Intrapsychisch coachen</i>	33
1.4.3 <i>Systemisch coachen</i>	34
1.4.4 <i>Coachen met de wijsheid van de kudde</i>	36
1.5 Anders waarnemen: de basishouding van de coach	37
2 Het begint bij het paard	39
2.1 Kunnen paarden rekenen?	39
2.2 Het (subtiele) waarnemingsvermogen van paarden	40
2.2.1 <i>Zicht</i>	41
2.2.2 <i>Gehoor</i>	43
2.2.3 <i>Reuk</i>	44
2.2.4 <i>Tast</i>	44
2.3 De sociale organisatie	45
2.3.1 <i>Prooidier en noodzaak tot sociaal contact</i>	45
2.3.2 <i>Sociale organisatie</i>	46
2.3.3 <i>Dominantie en leiderschap</i>	46

2.4	Kalmeringssignalen	48
2.4.1	<i>Kalmeringssignalen in een sessie</i>	48
2.5	Wederzijdse beïnvloeding tussen paard en mens?	50
2.5.1	<i>Heart rate variability en hartslag</i>	50
2.5.2	<i>Gezichtsuitdrukking</i>	52
2.5.3	<i>Lichaamshouding</i>	52
2.6	Wat betekent dit voor het coachen met paarden?	53
3	Het gedrags- en het intrapsychisch domein	55
3.1	Het gedragsdomein	55
3.1.1	<i>Uitgangspunten</i>	56
3.1.2	<i>Natural horsemanship en paardencoaching op gedragsniveau</i>	56
3.2	Het intrapsychische domein	59
3.2.1	<i>Uitgangspunten</i>	59
3.2.2	<i>Psychodynamica en gestalttheorie</i>	60
3.2.3	<i>De invloed van de psychodynamica en gestalt op paardencoaching</i>	65
4	Het systemisch perspectief	71
4.1	Uitgangspunten	72
4.2	Opstellingen en systemisch gedachtegoed	73
4.3	De drie gewetens	74
4.3.1	<i>Het persoonlijk geweten</i>	74
4.3.2	<i>Het collectief geweten</i>	78
4.3.3	<i>Geist</i>	81
4.4	Het systemisch kader: dynamieken en symptomen	83
4.5	Behoudskracht en transformatie (levenskracht/geist en potentieel)	92
4.6	De invloed van het systemisch gedachtegoed op het werk met de paarden	93
5	De wijsheid van de kudde	97
5.1	Voor de woorden is alles al gebeurd	97
5.2	De wereld van de paarden en de wereld van de mensen	98
5.3	Wat paarden en mensen onderscheidt, maakt het verschil!	99
5.4	Paarden nodigen ons mensen uit door de ogen van een prooidier te kijken	103
5.5	Het scheppend kader van coachen met paarden	104
5.6	Drie vormen van bewustzijn	113

6	De beginselen van de kudde	123
6.1	Uitgangspunten	123
6.2	De beginselen van de kudde als leidraad voor het welzijn van de innerlijke kudde	125
6.2.1	<i>Het harmoniebeginsel</i>	128
6.2.2	<i>Het vitaliteitsbeginsel</i>	128
6.2.3	<i>Het compleetheidsbeginsel</i>	135
6.2.4	<i>Het dragende beginsel</i>	138
6.2.5	<i>Het ordeningsbeginsel</i>	140
7	Bewegingen van de paarden	147
7.1	Systeemdruk als aanknopingspunt voor interventies	147
7.2	Wat de paarden beweegt: harmonisatiegedrag	149
7.2.1	<i>Drie vormen van harmonisatiegedrag</i>	150
7.2.2	<i>Voorbeelden van differentieel gedrag</i>	151
7.2.3	<i>Integratief gedrag van het paard in relatie tot de coachee</i>	158
7.2.4	<i>Gedrag als gevolg van vitaliteitsdruk</i>	161
7.3	Werken met de hele kudde	164
8	De potentie in het trauma	171
8.1	Wat is trauma of traumarespons?	172
8.2	De mogelijke rol van de paarden bij coachen met trauma	175
8.2.1	<i>Paarden nodigen uit om afgesplitste delen aan te kijken</i>	175
8.2.2	<i>Het contact met het paard als veiligheidsklep voor her-enscenering</i>	177
8.2.3	<i>Externalisering van traumagevoelens</i>	178
8.3	Trauma's hebben ook een verlangen: ze willen oplossen in levenskracht	179
8.4	De procesweg en de onmiddellijke weg	181
9	Interventies: zien is doen	189
9.1	interventies	189
9.2	Soorten interventies	191
9.3	Punt van adaptie	193
9.4	De interventiecirkel	199
9.4.1	<i>In en uit het veld van het kuddebewustzijn</i>	200
9.4.2	<i>Prooidier- en roofdierenergie</i>	201
9.4.3	<i>De interventiecirkel aan het werk: meekijken door de ogen van de coach</i>	202

9.5	De afronding van een sessie	204
9.6	De innerlijke houding van de coach	205
Nawoord		2II
Dankwoord		2II
Literatuurlijst		2I3

Voorwoord

Vrijdag 27 september 2017. Ik sta met mijn merrie Kalyanne voor de deur van het magazijn van de theaterloods voor een bijdrage aan TEDx Apeldoorn. We wachten tot ik word aangekondigd. Even gaan mijn gedachten terug naar het moment waarop ik gevraagd werd een *talk* te houden over het werk met de paarden. ‘Ja,’ was mijn reactie, ‘maar alleen als ik mijn leidmerrie mag meenemen.’ De zin was me voor. Stilte aan de andere kant. Even de hapering en dan: ‘Ruud, ik vind dit een mooi idee, ik ga het voorleggen.’

En nu, nu is het dan zover. Ik hoor Saskia, de gastvrouw voor die dag, de luisteraars verzoeken zo stil en bewegingloos mogelijk te zijn omdat er bij de volgende TED-talk een paard op het podium zal komen. Ik kijk naar Kalyanne, zij kijkt naar mij. In mijn broekzak en mijn hoofd zitten twee verhalen, een zonder en een met haar op het podium. De route is als volgt: we moeten eerst door een magazijn, dan door een grandcafé, daarna door een smalle opening langs een gordijn de grote zaal in waar tribunes staan opgesteld met twee grasgroene spots die aanwijzen waar wij moeten gaan staan. Ik krijg het teken dat ‘we’ kunnen komen. Op deze momenten zijn wij inderdaad een ‘wij’. Ik kijk weer naar haar, haar oogopslag en adem zijn kalm. Ik ga innerlijk naast haar staan en stem op haar af, op haar adem, haar temperatuur, haar kudde, mijn kudde, onze kudde en voor ik het weet ben ik opgelost. We staan daar compleet helder en beschikbaar. Een armgebaar nodigt ons uit om te komen, ik hoor een gordijn opzijschuiven, schuifelende voeten, een schuivend glas. Kalyanne ademt diep uit vlak naast mijn rechterhand. Tik, even dat duwtje dat ik van haar ken. Wij gaan lopen, ik loop en achter mij hoor ik ‘klok, klok, klok, klok’. Ontroering.

Voor ons is alles al gebeurd. Die zin verwijst naar woorden die in de eerste uitgave van dit boek beschreven staan en die in dit boek nog meer op hun plaats zullen vallen.

‘Voor de woorden is alles al gebeurd.’ Dat schreef ik in de eerste uitgave van dit boek in 2012 en ook de ietwat vreemde zin: ‘alles wat hier staat mag je lezen en weer voorbij laten gaan’. Nu, zeven jaar later, begrijp ik die uitnodiging nog beter dan toen ik deze opschreef. Het boek dat nu voor je ligt is een verwijzing, een uitnodiging om te kijken

naar iets wat nog aan de woorden voorafgaat, waar de paarden naar wijzen. Dit boek en de inhoud ervan zouden de indruk kunnen wekken dat het gaat om een methode, een concept. Dat is het niet. Je zult merken dat ik soms verschillende woorden gebruik om te verwijzen naar datgene wat nog aan de taal voorafgaat, wat nog aan de concepten voorafgaat. Dat geeft ook de plaats aan van de woorden in dit boek: ze zijn inwisselbaar en onmisbaar tegelijkertijd omdat ze verwijzen naar iets anders. De woorden roepen steeds: kijk niet naar mij, kijk naar waar ik naar wijs. Woorden en uiteindelijk een boek als verwijzer naar iets wat al af is, wat al beschikbaar is, wat alleen nog wacht om opgemerkt te worden. Hetzelfde geldt voor mij als auteur: ik ben slechts een dienaar die de woorden gebruikt om de lezer te wijzen naar datgene wat er altijd al was (net zoals in 2012, alleen merk ik dat nu pas op).

Over deze volledig herziene editie

Kort na de TED-talk besefte ik dat mijn boek aan een structurele herziening toe was. De structuur van het werk was wezenlijk veranderd. Het idee voor een herziening in plaats van een nieuw boek werd ook helder. Het eerste boek transformeert naar de herziene versie en tegelijkertijd zie ik dat veel al beschreven staat in de eerste editie, vaak impliciet of verwijzend naar. Ik wil dat expliciet maken en het werk met de paarden terug naar huis brengen: namelijk vanuit de paarden de lezer meenemen om door de ogen van het paard te kijken en te interveniëren. Dit betekent kort, verdicht, in het tempo van het paard werken en met de directheid van de paarden zelf. De belangrijkste reden voor de herziene editie van dit boek is om de aandacht te verleggen naar de belangrijkste bron van dit werk: de wijsheid van de kudde.

Vanuit mijn optiek staat bij het coachen met paarden, het paard als bron voor interventies centraal. Los van welke methodische coachaanpak dan ook. Dat is voor mij de essentie, en het hart van dit werk. De indelingen in het gedrags- en intrapsychisch domein en het systemisch perspectief zijn daarbij belangrijk en dragen bij aan het begrijpen van wat er nu exact gebeurt tussen paard en deelnemer.

Toch blijft er ondanks de rijkdom van deze concepten iets onderbelicht wat juist zo wezenlijk en onderscheidend is voor het werk met de paarden: het verhaalloze en het onmiddellijke in dit werk. In contact met de kudde moet je iets van de persoon die je bent met al je verhalen opgeven. De uitnodiging is om steeds opnieuw te kijken en de aandacht te leggen bij de werkelijkheid die zich iedere seconde opnieuw aan ons toont, zonder enige voorwaarde. In die nog niet ingevulde leegte kunnen inzichten razendsnel opgemerkt worden.

Zoals eerder gezegd: dit boek beschrijft geen methode. Mijn uitnodiging uit het eerste boek – ‘alles wat hier staat mag je lezen en weer voorbij laten gaan’ – geldt wat mij betreft nog steeds. Het is een ode aan Kalyanne, aan alle paarden, aan levenskracht zelf, daar kan ieder op zijn eigen manier zelf uit putten en ‘meer’ van maken.

Tot slot

Alles wat je zegt, schrijft, denkt en voelt, komt voort uit wat je gelezen, gehoord, gezien en ervaren hebt. Impliciet of expliciet. Het schrijven van dit boek heb ik ervaren als me steeds weer opnieuw verbinden met het werkveld waar ik over schrijf, met de paarden, met coachees en klanten, met deelnemers uit de opleiding en met paardencoachingsessies. Het zijn bijna innerlijke dialogen die ik voerde. Daarmee komen de woorden op papier. Zo heb ik dit boek geschreven, steeds vanuit de dialoog met een bepaalde gebeurtenis en/of sessie en/of personen. Ik hoop dat het je inspireert om er op je eigen manier iets mee te doen in paardencoaching, een werkveld dat nog steeds aan het groeien is, zowel kwantitatief als kwalitatief. Er komen steeds meer paardencoaches en er komt ook steeds meer diversiteit in toepassing, werkvormen en doelgroepen. Ik hoop dat dit boek een verdere bijdrage levert aan de verdere verrijking van dit prachtig werkveld.

Inleiding: coachen met de wijsheid van de kudde

Meestal komt de hulp die je nodig hebt uit onverwachte hoek. Op mijn 34ste verjaardag kreeg ik van Muriël Daal een tienrittenkaart voor een manege en een set harde plastic rijlaarzen. Ik kon mijn teleurstelling nauwelijks onderdrukken, maar hoorde haar nog net zeggen: 'Ik weet nooit wat ik jou moet geven. Het is toch nooit precies wat je zoekt, dus ik heb maar gewoon wat gedaan.' Ik ben met forse tegenzin naar de manege gegaan. Toen ik terugkwam, was ik verkocht. Niet aan de manege, maar wel aan de paarden. Dat had ik werkelijk niet zien aankomen, maar het was wel de hulp die ik op dat moment in mijn leven nodig had.

Helpen

Eigenlijk zou hulp altijd uit een onverwachte hoek moeten komen. Ik durf te stellen dat 75 procent van de hulpvragen, en met name de omschrijving daarvan die we als coach of consultant voorgelegd krijgen, bij voorbaat de oplossing uitsluit. Als dat niet zo was, zou het probleem namelijk geen probleem meer zijn. Wanneer de coach binnen de kaders van de probleemdefinitie aan de slag gaat, loopt hij het risico dat een oplossing per definitie al uitgesloten is. Paarden zijn in dat opzicht interessante coaches, omdat ze zich zelden voor de kar van de probleemformulering laten spannen. Ze reageren gewoon op wat er is; vooral als datgene wat er is er om wat voor reden dan ook niet kan zijn. Dat levert verfrissende perspectieven op, zowel voor de coachee als voor de coach en niet in de laatste plaats voor mijzelf.

Als coach word je betaald om te helpen, maar helpt coaching ook echt? Er waren periodes in mijn loopbaan als coach/consultant dat ik een zeker ongemak voelde bij het versturen van een factuur. Mijn ongemak zat hem vooral in het ondefinieerbare gevoel dat ik niet werkelijk tot de kern van de zaak was doorgedrongen. De coachee was tevreden, maar ik voelde me in zekere zin medeplichtig aan de vooraf beoogde en na afloop gerealiseerde uitkomst van het traject. Als ik mijn twijfels daarover uitsprak onder collega's

stuitte dat vaak op onbegrip; ik had immers een goed resultaat bereikt bij de coachee. De coachee is tevreden, dus wat valt er te klagen?

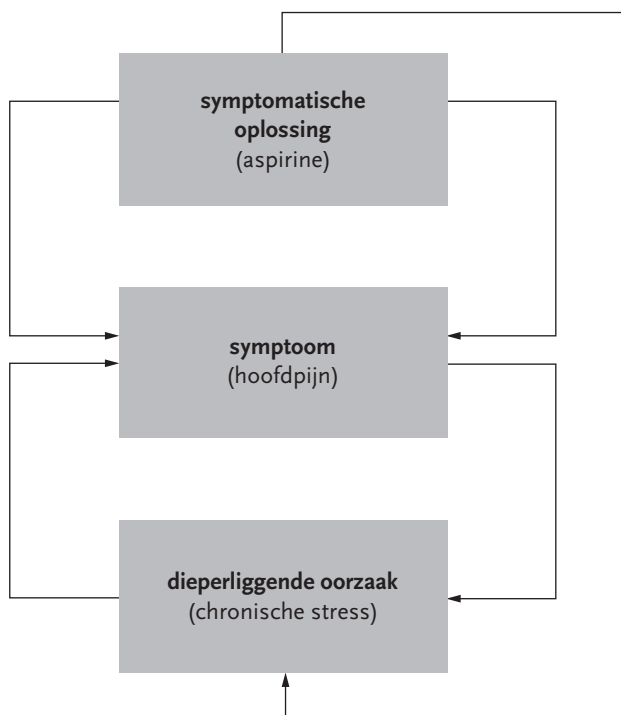
Ik begon me meer en meer een soort handlanger te voelen die samen met de coachee diep in het bos onder het zwakke schijnsel van een zaklamp het echte probleem aan het begraven was. Als je daar goed in bent, krijgt het iets verslavends. Maar zoals met iedere verslaving heb je steeds meer nodig om hetzelfde effect te bereiken. Gewoon een tevreden coachee is dan niet meer genoeg, je wilt meer. De coachee wordt minstens net zo belangrijk voor jou als coach, als jij voor de coachee. Ik was daar goed in. Ik kon de gedachte eigenlijk ook steeds minder onderdrukken dat sommige coachees hun coach eigenlijk ook een factuur zouden moeten sturen voor de diensten die ze de coach hebben bewezen. Dat zou op zijn minst de verborgen dynamiek erkennen waarbij de coach de coachee ook nodig heeft om zijn positie van helper te bestendigen. In het ergste geval zijn coachees soms zo loyaal in een dergelijk contract dat ze zelfs in beweging komen voor de coach. Je herkent ze eenvoudig: aan het einde van het traject vragen ze jou als coach of je tevreden bent over het traject.

Oplossingen en problemen

De coach bestaat bij de gratie van problemen, of liever symptomen. Dat is op zich niet vreemd, want het is vaak de aanleiding om zijn hulp in te schakelen. Bert Hellinger zegt in zijn boek, *De kunst van het helpen* (2004): 'Je hebt geen probleem nodig om oplossingsgericht te kunnen werken.' Toen ik dat tegen een collega zei, keek hij me aan en vroeg me hoe ik dan aan werk kom. Ik antwoordde oprecht: 'Als je me deze vraag stelt – welke kans heeft een potentiële coachee van jou dan om van zijn probleem én van jou af te komen?' Ik geloof dat ik onbewust ook mezelf confronteerde met mijn reactie.

Tussen 'coachee' en 'coach' ontstaat namelijk een systeem, net zoals dat ontstaat tussen een 'symptoom' en een 'oplossing'. Er vindt uitwisseling plaats tussen het symptoom en de oplossing. Als de oplossing echt passend is voor het symptoom, maar ook voor het onderliggende probleem, dan lost het systeem zichzelf op. Wanneer een symptoom en een oplossing zichzelf steeds blijven herhalen, dan draagt zo'n systeem van symptomen en oplossingen een 'verborgen winst' in zich. Een verborgen winst is zoals het woord zelf al zegt een opbrengst die niet altijd even zichtbaar is voor de betrokkenen zelf. Hoe hardnekkiger een dergelijk systeem is, hoe groter in de regel de verborgen winst. Maar ook: hoe hardnekkiger een patroon, hoe 'waardevoller' het onderliggende probleem voor het systeem waarin het ontstaan is. De routine of een patroon wordt dan in zijn hardnekkigheid een soort schatbewaarder van het werkelijke probleem. Senge e.a. (2011) noemen dit 'de dynamiek van de lastverschuiving'. Daarin wordt onderscheid gemaakt tussen symptomatische en fundamentele oplossingen. Een symptomatische oplossing

is bijvoorbeeld een aspirine tegen hoofdpijn, terwijl de dieperliggende oorzaak van de hoofdpijn chronische stress is. Door het gebruik van de symptomatische oplossing, de aspirine, neemt tegelijkertijd de urgentie af om naar de dieperliggende oorzaak te kijken. De symptomen nemen daardoor toe en de inzet van symbolische oplossingen ook.



De coach die vooral gevraagd wordt om het symptoom op te lossen, loopt het risico onderdeel te worden van het patroon dat het werkelijke probleem uit beeld houdt. Hierdoor is zijn positie uiterst precair: hoe dichter hij bij het werkelijke probleem komt, hoe meer zijn positie onder druk komt te staan. Het patroon is er immers niet voor niets. Aan de andere kant: hoe meer de coach zich bezighoudt met alleen maar de bestrijding van de symptomen, hoe meer hij onderdeel wordt van het patroon en zich in het domein van de tijdelijke oplossingen begeeft. Dat houdt de coach letterlijk aan het werk.

Tussen het systeem van de coachee en dat van de coach

Om de werkelijke oorzaak van een dergelijk patroon van symptomatische oplossingen en symptomen aan het licht te krijgen, moet de coach bereid zijn risico te nemen. Name-lijk het risico dat door zijn interventie zijn werk bij de coachee klaar is. Dat de coach niet

meer nodig is. Dat hij diep in zijn hart bereid is om werkelijk 'vergeten' te worden als helper. Pas dan ontstaat een relatie waarin de coach niet meer 'in dienst genomen kan worden' door het systeem van de coachee. Het systeem kan de organisatie zijn waar de coachee deel van uitmaakt of zijn familiesysteem.

Omgekeerd: zolang de coach de coachee ook nodig heeft, kan hij niet meer helpend zijn op een diepere laag; namelijk daar waar de werkelijke oorzaak en de oplossing voor het patroon ligt. Het kunnen helpen heeft dan een functie gekregen voor de coach. Soms zie je dat de coachee de coach dan gaat helpen. Het wordt dan onwaarschijnlijk dat het systeem van de coachee een werkelijke oplossing gaat vinden. Sterker nog: de coach wil (vaak onbewust) helemaal niet dat er een oplossing wordt gevonden. De coach en de coachee versterken elkaar en zijn vaak onderdeel geworden van een grotere dynamiek die het werkelijke probleem uit beeld houdt. Dan is de coach bijvoorbeeld onbewust representant geworden voor iemand uit het systeem. Omgekeerd kan het ook zo zijn dat de coachee iemand representeert uit het systeem van de coach. In beide gevallen gaat het dan vaak om personen die om wat voor reden dan ook uit beeld zijn geraakt of niet gezien of erkend zijn. Ook kan het gaan om bepaalde thema's. Bijvoorbeeld wanneer in een organisatie leiderschap ontbreekt of veiligheid, kan de coach onbewust dit thema op zijn schouders nemen. Hij ziet het dan als zijn opgave om dit voor de organisatie in orde te maken. Dit kan hij bijvoorbeeld doen door de organisatie of de coachee te gaan vertellen welke keuzes ze zouden moeten maken. Hiermee blijft de werkelijke reden waarom leiderschap ontbreekt uit beeld.

De symptomen en de hulp kunnen beide dus een verborgen winst hebben. Voor het systeem is de winst dat iets pijnlijks uit beeld blijft; voor de coach dat hij verbonden blijft aan de organisatie. Daarmee blijven mogelijk zijn eigen thema's eveneens uit beeld. Niet zelden is het zo dat de coachee of het coacheesysteem voor meer staat dan alleen een coachee en dat omgekeerd de coach voor meer staat dan alleen een coach. In dit boek zal blijken dat op dezelfde manier het paard staat voor meer dan een paard.

De houding van de coach

Wat is helpen dan eigenlijk? Wat heeft dat met mijn rol als coach te maken? Wie helpt eigenlijk wie? Deze vragen hielden mij steeds meer bezig. Waarom wilde ik überhaupt helpen? Voor mij kwam, zoals gezegd, het antwoord uit een onverwachte hoek: uit de wereld van de paarden.

Met de beste intenties

Enige tijd na het verjaardagscadeau stond ik met mijn eigen paard Kalyanne in de bak. Het was een zaterdagmiddag en het was de zoveelste poging van mijn kant om het vertrouwen van dit paard te winnen, maar ze leek zich alleen maar verder van mij af te wenden. Dit was inmiddels een vertrouwd beeld geworden: mijn paard in de hoek van de bak, oren naar achteren, hals hoog en staart tussen de benen. Ikzelf in het midden van de bak, wachtend op iets wat niet zou komen.

Mijn bedoelingen waren goed, zeker: ik voelde dat dit paard hulp nodig had en die zou ik haar geven. Ik was in deze periode consultant bij een adviesbureau en wij 'verkochten' hulp met de beste intenties. Toch was deze dag anders. Toen ik naar mijn paard keek, daar strak in de hoek, zag ik ineens iets anders dan de andere keren. Ik kon het niet benoemen. Ik weet alleen dat het beeld van mijn paard in die hoek mij raakte. Ik kon er eigenlijk niet lang naar kijken en mijn impuls was om het paard direct in beweging te zetten. Deze keer lukte dat niet. Ik voelde me klem zitten tussen de werkelijkheid die ik waarnam en mijn goede bedoelingen om ook maar iets in die werkelijkheid te kunnen veranderen. Ik weet nog dat ik me omdraaide en me als het ware terugtrok uit de situatie. Ik wilde iets doen, maar dat ging niet.

Het beeld had zich al in mij vastgezet. Mijn hoofd duizelde, mijn benen werden zwaar en ik voelde me opeens intens verdrietig, ook al wist ik toen nog niet precies waarom. Ik gaf op of stemde misschien in, dat weet ik niet precies, maar ik hoorde achter mij een diepe zucht en voelde drie lange snorharen tegen de rug van mijn hand. Mijn paard stond voor de eerste keer vlak achter mij. Voor de eerste keer liet zij mij toe in haar kudde.

Wat er gebeurde in dat moment tussen het paard en mij ging zo snel, dat mijn hersens het eigenlijk niet konden bevatten. Het was meer een fysieke ervaring en ik voelde me op een vreemde manier 'begrepen' door het paard. Ik ging op een bankje langs de rand van de bak zitten om te beseffen wat er nu eigenlijk gebeurde. Maar het lukte me niet meer om uit de ervaring te komen, ook niet in mijn hoofd. Mijn paard daarentegen stond erbij alsof het werkelijk niets van doen had met het gebeurde. De onontkoombaarheid van het beeld van het paard in die hoek, de impact en de onmiddellijke reactie van het paard op mij voelde bijna alsof er via een achterdeur een interventie was gepleegd. Ik weet nog dat ik op dat bankje zat en steeds maar naar mijn paard keek alsof het nog een uitleg of een reflectie zou gaan geven op wat er gebeurd was. Dat gebeurde dus niet. Ik besepte wel: dat beeld van mijn paard in die hoek stond voor een deel van mijzelf dat ik jarenlang door de bak heen gejaagd had. Het werkelijk zien ervan was een bijna fysieke waarne- ming, voorbij goed of niet goed, voorbij voelen of denken en bovenal: voorbij beelden die

ik tot dan over mijzelf en het paard had. In een flits leek een verbinding hersteld met een deel van mijzelf dat tot dan toe niet toegankelijk was geweest. Ik was me er werkelijk niet van bewust geweest en was ervan overtuigd dat er bij mijn paard wat ontbrak, net zoals ik dat van mijn coachees dacht.

Voordat dit gebeurde, was ik er volledig van overtuigd dat ik in de positie was waarin ik mijn paard een dienst zou kunnen bewijzen. Ik dacht ook dat ik me werkelijk verdiept had in haar 'probleem'. Ten slotte had ik ook nog eens een passende oplossing voor haar bedacht die ik haar bijna dagelijks aanbood. Waarom nam ze deze oplossing niet aan? Op een andere laag bleek een heel ander proces te spelen. Tot dat bewuste moment kon ik dat alleen niet zien. Het patroon liep letterlijk vast in de hoek. Mijn probleem werkte niet meer mee. Plotseling ontvouwde zich een beeld dat compleet onverwachts tot mij doordrong. Totdat het paard niet meer meewerkte, hield dat patroon op een of andere wonderlijke manier buiten de deur dat ik mijn bestaansrecht verbonden had aan de mogelijkheid te kunnen helpen. Ik schreef eerder over de schaamte die ik voelde bij het versturen van een factuur; die kreeg nu in één keer een duidelijk gezicht: ik had die klant net zo hard nodig om mijn innerlijke kudde overeind te houden.

Helpen als een paard

Helpen is als je het zo beschouwt eigenlijk een liefdevolle manier van niet meewerken met een patroon. Soms wordt de coach of de consultant letterlijk ingehuurd door een patroon, het patroon is dan de opdrachtgever. Dit kan lang doorwerken. Patronen zijn hardnekkig en dat heeft te maken met het feit dat ze in ieder geval tijdelijk, het overleven van de familie of organisatie dienen. Patronen hebben de neiging om zichzelf te herhalen en helpers in dienst te nemen die de oorzaak van het patroon uit beeld houden. Vaak omdat de oorzaak te pijnlijk is of voorbij de grenzen van goed en kwaad gaat, zoals die in een familie of organisatie gevoeld en beleefd worden. Het patroon zelf draagt er dus aan bij dat iets, een pijnlijke gebeurtenis (of reeks van) niet aangekeken wordt. Voor een paard is het er dan des te meer. Het paard reageert als het ware vanuit de kudde als geheel en die is dan incompleet. Voor een kudde is compleetheit van levensbelang. Paarden geven instinctief en direct aanwijzingen waar het geheel, de kudde en de vitaliteit daarvan in gevaar komt. Dit geldt eveneens voor de coachee, dit wordt geïllustreerd in de volgende paragraaf.

Mijn paard onderbrak mijn patroon, in paardentaal: ze stond mij eenvoudigweg niet toe deel te zijn van haar kudde. Hierdoor stond ik oog in oog met een werkelijkheid die ik liever niet in de ogen wilde kijken.

De innerlijke kudde

Paarden weten na 65 miljoen jaar verblijfstijd op aarde dat kuddeleden alleen overleven wanneer de kudde als geheel overleeft en wanneer de ordening in de groep helder is voor iedereen. Kuddes willen compleet en geordend zijn, hoe dan ook. Mensen gedragen zich als individu, maar zijn, net als de paarden, altijd deel van een groter systeem of kudde.

Wij mensen bewegen ons in verschillende kuddes tegelijk: familie, vrienden, sportclubs of werk. Het zijn in zekere zin ook allemaal kuddes met een eigen geschiedenis, regels en dynamiek. Ons eerste en meest gekende systeem is natuurlijk ons familiesysteem met heel zijn historie. Een belangrijk uitgangspunt in dit boek is dat wanneer je lid bent van een kudde je impliciet toegang hebt door alle informatie over de kudde als geheel. ‘Weten door deelnemen’, zou je kunnen zeggen. Alle informatie over het geheel, de kudde, ligt ook opgeslagen in dit individu. Met deze kudde staan we niet letterlijk dagelijks in het veld, maar we hebben hem geïnternaliseerd. Je zou het onze ‘innerlijke kudde’ kunnen noemen.

Wanneer deze innerlijke kudde, om wat voor reden dan ook, niet compleet of op orde kan zijn, dan registreert het paard dat en zal het instinctief reageren. De hele kudde loopt immers gevaar! De confrontatie met Kalyanne liet pijnlijk zien dat ik vanuit het perspectief van de kudde ‘gevaarlijk’ was voor haar: ik zat innerlijk op een plek in mijn eigen kudde die niet de mijne was. De ordening in mijn kudde was verstoord. Paarden registreren dat direct. Het is niet zozeer een persoonlijke afwijzing, maar eerder een uitnodiging dat op te gaan merken.

In mijn kudde was ik niet alleen de zoon van mijn moeder, maar ook haar echtgenoot. Vooral een ‘betere’ echtgenoot dan mijn vader was. Kennelijk ontbrak er iets tussen hen wat ik als kind probeerde heel te maken. Pas in de relatie met mijn merrie werd dat helder: zij stond mij, vanuit het belang van de kudde, niet toe op deze (innerlijke) positie. Niet geloofwaardig en vanuit leiderschapsperspectief ‘gevaarlijk’ voor de kudde. Kinderen die op de plek van ‘betere echtgenoot’ belanden, ontwikkelen bepaalde kwaliteiten, bijvoorbeeld een feilloos oog voor dat wat ontbreekt. Tegelijkertijd hebben ze ook de neiging zich groter te voelen dan diegene wiens plek ze innemen. Hoe onbewust ook: ze verzwakken hun eigen positie als kind, de positie van hun ouder(s) en ook van diegene op wiens plek ze zijn beland. Kortom: ze verzwakken ook de kudde als geheel. Paarden weten niks van oorlog, misstanden, opa’s en oma’s, maar ze voelen wel of iemand vanuit zijn eigen plek in de kudde functioneert. Juist dit vermogen, de gerichtheid op het geheel, is het vermogen waarvan we gebruikmaken bij het werk met de paarden.

Anders coachen

In dit boek beschrijf ik een andere manier van coachen: een manier die ontknoopt, helderheid biedt en werkt, omdat het wezenlijke snel aan het licht kan komen – meestal, dankzij de paarden, vanuit een onverwachte hoek.

Het werken met de paarden is bijna niet in woorden te vangen, laat staan in enig concept. Woorden, taal en concepten zijn in dit boek tijdelijke verwijzers naar iets wat niet te verwoorden of te beschrijven is. Dat geeft woorden en concepten de juiste plek ten opzichte van de werkelijkheid die eraan voorafgaat. Tegelijkertijd zijn ze vanaf die plek belangrijk, omdat het mogelijk maakt om in relatie met anderen iets te kunnen delen – de inhoud van dit boek bijvoorbeeld.

De wijsheid van de kudde is zoals eerder al gezegd dan ook geen methode, ook al lijkt dat in dit boek soms zo door de indelingen. Het is iets wat er al voortdurend is en nodigt uit om opgemerkt te worden. De wijsheid van de kudde in een sessie is gewoon al voortdurend aanwezig; het hoeft alleen maar opgemerkt te worden. Dit boek leert je om deze wijsheid te gaan (h)erkennen.

Leeswijzer

De opzet van dit boek volgt de ontwikkeling van dit werk. Toen ik begon met dit werk was er eigenlijk nog geen enkel houvast om dat wat tussen paard en mens gebeurde te beschrijven of te begrijpen. Dat maakte mensen sceptisch en motiveerde mij om al heel snel artikelen te gaan schrijven die conceptueel houvast gaven aan de lezer om het werk met de paarden te gaan begrijpen en onder de aandacht te krijgen in Nederland. De gedachte dat het gedrag van het paard mogelijk in relatie zou staan met de werking van onze afweermechanismen heb ik in 1998/1999 gedeeld met mensen in de VS die bezig waren een organisatie op te richten voor therapeutisch werk met paarden, Eagala. Deze concepten kwamen vooral uit de psychodynamica en later ook gestalttherapie. Op die manier probeerde ik het werk fundament te geven en een serieus alternatief te laten zijn voor andere vormen van coaching. Later verschoof het werk meer richting het systemisch perspectief. Dat kwam voor mijn gevoel het dichtst bij de bron; de wijsheid van de kudde zelf. In dit boek kun je al deze stappen terugvinden. Tot hoofdstuk 5 is het eigenlijk een ode aan alle concepten die hebben bijgedragen aan waar we nu zijn. Als jij je als lezer wilt oriënteren op het werk met de paarden raad ik je aan deze hoofdstukken grondig door te lezen. Ze vormen de basis van dit werk zoals het nu is. Wanneer je opleidingen bij ons gevolgd hebt en/of mijn eerste boek al hebt gelezen, kun je mogelijk instappen vanaf hoofdstuk 5 'De wijsheid van de kudde'. Maar toch zijn er ook in de hoofdstukken 1 t/m 5 de nodige aanpassingen geweest. Ik geef hieronder de indeling in hoofdstukken puntsgewijs weer.

In het eerste hoofdstuk ga ik in op wat we verstaan onder paardencoaching, het verloop van een sessie en de verschillende werkdomeinen die we kunnen onderscheiden. Ook komt hier de specifieke rol van de begeleider aan de orde. Hoofdstuk 2 gaat vooral over de wereld van de paarden: hoe nemen zij waar en hoe ziet hun sociale organisatie eruit? Wat weten we, wetenschappelijk gezien, over de interactie tussen mens en paard? Hoofdstuk 3 beschrijft de bronnen die hebben bijgedragen aan het werk met de paarden op gedrags- en intrapsychisch niveau. Hoofdstuk 4 is geheel gewijd aan het systemisch kader. Ik ga hier uitgebreid op in omdat dit werk van Hellinger de dynamieken in menselijke kudde's zo helder beschrijft. Hiermee heeft hij een belangrijke weg gebaand naar wat we nu noemen, 'coachen met de wijsheid van de kudde'.

De wijsheid van de kudde staat centraal in hoofdstuk 5. Dit hoofdstuk beschrijft eerst de specifieke eigenschappen van de kudde die het coachen met paarden zo krachtig maakt. Daarna introduceer ik in dit hoofdstuk de kaders en een aantal nieuwe begrippen van het werken met paarden volgens de wijsheid van de kudde. In hoofdstuk 6 ga ik dieper in op de principes van de kudde en hoe deze werken in een sessie. Dit vormt de basis voor de vraag die centraal staat in hoofdstuk 7: hoe kun je de werking van de principes van de kudde nu waarnemen in een sessie? Welke bewegingen kan het paard laten zien? We zullen dat zo veel mogelijk doen aan de hand van casuïstiek en ondersteunende oefeningen. Hoofdstuk 8 is een verdiepingshoofdstuk dat zich specifiek richt op het werken met trauma's en paarden. In hoofdstuk 9 ten slotte ga ik dieper in op het doen van interventies en de innerlijke houding van de begeleider. We bespreken dat aan de hand van de interventiecirkel, die het innerlijke proces van de coachee beschrijft en dient als een reflectie-instrument voor de coachee.

Terminologie

In dit boek gebruik ik de woorden 'coachee' en 'coach' wanneer het gaat over het hele proces tussen de coach en de coachee. Coachee kan ook staan voor klant of klantsysteem. De woorden 'deelnemer' en 'begeleider' gebruik ik wanneer ik iets beschrijf wat in een workshop of opleidingscontext plaatsvindt in de interactie met het paard.

Coachen met paarden beschrijft een andere manier van coachen: een manier die ontknoopt en helderheid biedt omdat het wezenlijke snel aan het licht kan komen – meestal, dankzij de paarden, vanuit een onverwachte hoek. De lezer wordt in dit boek meegenomen om door de ogen van het paard te kijken en te interveniëren. Dit betekent kort, verdicht en in het tempo van het paard werken met de directheid van de paarden zelf. Paarden laten ons direct weten of we verbonden zijn met het grotere geheel, met onze innerlijke kudde en onze eigen plek daarin.

Bij het coachen met paarden staat het paard als bron voor interventies centraal. Het vakgebied wordt beschreven vanuit vier domeinen: coachen op gedrag, intrapsychisch coachen, systemisch coachen en coachen met de wijsheid van de kudde. Deze perspectieven dragen bij aan het begrijpen van wat er precies gebeurt tussen paard en coachee. *Coachen met paarden* is geschreven voor iedereen die meer wil weten over deze bijzondere vorm van coaching, zowel coaches als coachees. Het is ook geschikt voor coachopleidingen.

In deze volledig herziene editie staat de belangrijkste bron van dit werk centraal: de wijsheid van de kudde, de manier waarop een kudde omgaat met de werkelijkheid die zich aandient. Dit boek leert je om deze wijsheid te gaan (h)erkennen.

Ruud Knaapen is een van de grondleggers van paardencoaching in Nederland en grondlegger van systemische coaching met paarden. Hij is oprichter van Wind Organisatieontwikkeling en begeleidt als consultant zowel individuen als teams bij veranderingstrajecten in het bedrijfsleven en het onderwijs.

boomuitgeversamsterdam.nl
businezz.nl

NUR: 808

ISBN 978-90 2442 833 5



9 789024 428335