

“Met jullie steun kan ik vol het leven nemen”

Een kennismaking met systemisch paardencoachen

Maarten van Rootselaar

Inleiding

In dit artikel verwerk ik wat ik in 2016 bij de Wind-opleiding leerde over systemisch paardencoachen. In korte stukjes beschrijf ik diverse inhoudelijke begrippen, die voor mij van belang zijn. Cursief zijn twee sessies beschreven, als voorbeelden uit mijn eigen praktijk.

Hiervoor werkte ik al als coach, waarbij ik veel gebruik maakte van energetisch werk: informatie die je veelal onbewust in je lichaam bij je draagt. En ik had nog vrijwel geen ervaring met paarden.

Ik had veel steun aan mijn lichaamsgericht coachen, maar moest ook veel afleren. En in plaats van zelf aan het werk te gaan als coach, leer ik steeds meer om te vertrouwen op wat het paard laat zien in een sessie.

Patronen

Dagelijks kunnen we kiezen uit vele mogelijkheden. Het merendeel van die keuzes doen we niet eens meer bewust. Je hebt bepaalde voorkeuren, of gewoontes. Uit ervaring weet je dat iets voor jou goed werkt. Dat wordt dan een bepaald patroon dat je volgt. Het voordeel is dat je niet steeds weer aandacht daaraan hoeft te geven. Net als met autorijden: je hebt een bepaalde manier gevonden en dat is jouw rijstijl.

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen een diepe indruk achterlaten, zonder dat je dat zelf in de gaten hebt. Je gaat je er naar gedragen: pijnlijke gebeurtenissen probeer je te ontwijken. Ook dat draagt bij aan een patroon.

Wilhelm Reich noemde deze patronen “karakterstructuren”. Hij ontdekte dat eerdere ervaringen in de lichaamshouding van zijn patiënten waren af te lezen. Op basis van verschillen in lichaamshouding kwam hij tot vijf karakterstructuren. Iedereen die in zijn navolging met lichaamswerk of energetisch werk aan de slag is gegaan, bouwt op deze inzichten van Reich voort. Zoals in het boek “De maskermaker” van Wibe Veenbaas e.a., of het boek “Innerlijke leiding” van Hanneke & Hans Korteweg.

Een patroon is ook vergelijkbaar met wat Ruppert in zijn boek “Bevrijding van trauma, angst en onmacht” het ‘overlevingsdeel’ noemt.

Patronen kunnen in een bepaalde periode van je leven behulpzaam zijn. En in een volgende periode je beperken. Wil je een inmiddels beperkend patroon veranderen, dan kun je een beroep doen op een coach.

Verschillende manieren van coachen

Ik onderscheid drie soorten coaches: de hardwerkende coach, de invoelende coach en de systemische coach. Ik ken ze uit eigen ervaring en ik zie het om mij heen. Om de verschillen duidelijk te maken zet ik de typen extremer neer dan je ze meestal ziet.

De hardwerkende coach gaat zelf allerlei vragen bedenken. Hij probeert de klant vooral te begrijpen en te *analyseren*. De afstemming op de klant is minimaal. Hij is al bezig met het bedenken van een volgende vraag, terwijl de klant nog een eerdere vraag beantwoordt.

De invoelende coach luistert, laat stiltes vallen, voelt mee wat een klant doormaakt. Hij *neemt waar* wat er bij de klant gebeurt en wat er bij hem zelf gebeurt. Het lichaam van de klant (en van de coach) is een belangrijke informatiebron.

De systemische coach luistert naar het systeem waartoe de klant met zijn vraag behoort. Hij is zich bewust van zijn eigen bronnen en systemen waar hij deel van uitmaakt. Hij verbindt zich ook met het systeem van de klant. Hij *wordt zich gewaar* wat er aan inzichten tot hem komt, vanuit het veld waar de klant mee is verbonden.

Coach en klant hebben ieder hun eigen patronen. De hardwerkende coach zit vast in zijn eigen patronen. De invoelende coach komt los van zijn eigen patronen en stuit op de patronen van de klant.

Door je als systemische coach te verbinden met je eigen bronnen en met die van de klant, kan er iets zichtbaar worden voorbij de patronen van de klant.

Daarmee hangt het sterk van de opstelling van de coach af, welk verhaal van de klant verteld kan worden.

Systemisch paardencoachen

Om te beginnen moest ik veel afleren, toen ik begin 2016 begon met de opleiding tot systemisch paardencoach bij de Wind-opleiding. Ik was gewend om een probleem te analyseren. Ik moest daaraan ontrouw worden, wilde ik deze voor mij nieuwe weg opgaan.

Als coach had ik de jaren ervoor mijn eigen werkwijzen gevonden. Ik kon vertrouwen op mijn eigen kennis en ervaringen. En nu ... mag ik in het ‘lege midden’ gaan staan, is ‘helpen’ een valkuil geworden en mag ik gaan vertrouwen op de bewegingen die een paard maakt. Door

mij te verbinden met mijn eigen bronnen, (voorbij de klant) het systeem achter de klant te zien en de bewegingen van het paard als leidraad te nemen, komt er tijdens de sessie af en toe een zin bij me op, die ik dan hardop uitspreek. Soms voel ik dan dat het 'veld zich opent': het paard reageert daar als eerste op en vervolgens het lichaam van de klant. En die lichamelijke ervaringen kunnen tot nieuwe inzichten leiden, zoals in de sessie hierna met Aafke.

Voorbij 'weten' ontstaat dat nieuwe inzicht, dat vanuit het veld naar klant en coach toekomt. Elke keer weer ervaar ik het als een magisch gebeuren. Voor iedereen die aanwezig is, is voelbaar dat er dan iets verandert, ook als je er op dat moment nog geen woorden aan kunt geven.

Drie werkdomeinen van paardencoachen

Ruud Knaapen onderscheidt in zijn boek drie werkdomeinen van paardencoachen (blz. 29-33):

- Gedrag,
- Intrapsychisch,
- Systemisch.

Bij *gedrag* gaat het er om, of de klant bepaalde opdrachten kan uitvoeren met een paard. De deelnemer wordt zich bewust van zijn gedrag en van het effect ervan op het paard.

Bij *intrapsychisch* wordt het paard gebruikt als spiegel voor de innerlijke toestand van de klant. Het paard reageert vooral op waar er geen overeenstemming is tussen wat iemand bewust en onbewust met zich mee draagt.

Bij *systemisch* reageert het paard op het gehele systeem waar de klant deel van uitmaakt. De informatie over dat systeem draagt de klant al dan niet bewust bij zich. En het paard reageert op al die informatie.

Het kan gebeuren dat het paard iets of iemand representeert uit het systeem van de klant.

Het paard reageert op de drie domeinen tegelijk. Het wil een veilige mini-kudde vormen met de klant die op dat moment bij hem in de bak staat.

Afhankelijk van de vraag van de klant kun je met één van de domeinen verbonden zijn. Tijdens een sessie kan de vraag veranderen en kunnen de verschillende domeinen in elkaar overlopen.

Als voorbeeld van een intrapsychische sessie:

Bas loopt op Aafke toe en begint in haar jas te happen.

Ik: "Het valt mij op dat Bas in je jas hapt. Zou het kunnen dat mensen gemakkelijk over jouw grens heen gaan?"

Aafke: "Ja, dat had ik als kind van 8 en later rond 13, en daarna ook."

Bas loopt weer naar Aafke en begint opnieuw tegen haar te duwen en happen. Aafke doet een stap terug.

Ik: "Je kunt op je plaats blijven staan en met je handen duidelijk een grens stellen. Bas is niet agressief. Hij zal je niets doen."

Aafke doet haar handen omhoog, maar Bas blijft tegen haar aanduwen. Ik doe voor hoe je duidelijker een grens kunt maken met je lichaam.

Ik: "Je kunt als het ware een scherm om je heen trekken, waar een ander niet over heen mag."

Aafke: "Dat van een scherm maken doe ik al. Maar dan trek ik mij terug."

Aafke staat midden in de bak, haar schouders opgetrokken, haar armen langs haar lijf.

Ik: "Voel je hoe je nu staat? Als in een kramp."

Aafke herkent het en ontspant.

Ik: "Kun je met je benen stevig op de grond staan, knieën licht gebogen en dan met je gehele lichaam duidelijk maken dat dit jouw ruimte is?" Bas loopt opnieuw naar haar toe en duwt tegen haar aan.

Het komt heftig bij Aafke binnen. Ze krijgt gevoelens van overgeven, van trillen en van boeren.

Aafke: "Ik dacht dat ik dit wel verwerkt had."

Ik: "Laat al die lichaamservaringen maar toe, ook als ze niet prettig zijn. Je bent nu een volwassen vrouw en je kunt deze gevoelens aan."

Aafke: "Ik voel me kwetsbaar."

Bas komt opnieuw naar haar toe, nu zonder naar haar te happen.

Ik: "Zie je dat Bas jou nu niet hapt? Jij staat in je eigen ruimte, je kwetsbaarheid mag er zijn en Bas respecteert dat."

Door haar kwetsbaarheid toe te laten, wordt Aafke congruent voor het paard. Op dat moment kan hij rustig naast haar staan.

Behoeften van het systeem

Systemen blijken drie behoeften te hebben. Is daar aan voldaan, dan zijn zij in rust. Een bepaalde gebeurtenis kan een verstoring teweeg brengen in die behoeften:

1. Systemen willen compleet zijn (*binding*). Is er iets of iemand uitgesloten? Wat mag niet gezien of gezegd worden in het systeem?
2. Systemen hebben een *ordering* nodig. Wie is innerlijk groter? Is er overeenstemming in de ordeningsposities? Gaat het hier om herstel van een verbroken verbinding (integratie) of gaat het hier eerder om erkennen van een onderscheid?
3. Systemen willen uitwisselen. Is er een *balans* in geven en nemen? Wie neemt, wie geeft?

Verstoringen in het systeem

Een gebeurtenis kan een *verstoring* geven in een systeem. Het systeem wil overleven, en neemt daartoe mensen in dienst.

Er ontstaan – als reactie op de verstoring – verschillende *dynamieken*: een kind gaat zorgen voor zijn ouders; een persoon is loyaal aan iemand van een vorige generatie die uitgesloten werd.

Dat leidt vervolgens tot *symptomen*. De persoon heeft een bepaald gedrag dat hij zelf niet begrijpt en toch steeds weer herhaalt. Of hij krijgt een burn-out.

Pas als de persoon de verstoring in het systeem kan zien, kan hij zich losmaken van de verstriking en een eigen leven gaan leiden.

Drie soorten geweten

In navolging van Bert Hellinger spreekt Ruud Knaapen over drie soorten geweten: het persoonlijk geweten, het collectief geweten en Geist.

Persoonlijk geweten:

Van sommige systemen zijn we ons bewust: we weten tot welke familie we behoren, of in welke vrienden-groep of organisatie we leven. We kunnen er voor kiezen om b.v. wel of niet loyaal te zijn aan zo'n systeem. Kies je voor een vriendengroep, voor een studie of voor ander werk, dan kan dat betekenen, dat je niet meer loyaal bent aan je familie: je gaat eigen keuzes maken. Je volgt dan wel of niet het geweten van die groep.

Het persoonlijk geweten vertelt je direct of je meer of minder bij een systeem hoort wanneer je iets doet.

De beweging hier kun je herkennen omdat het zo duidelijk een “goed” of “fout” gevoel geeft, en ook “schuldig” of “onschuldig”.

De werking van het persoonlijk geweten is bewust.

Collectief geweten:

Er zijn ook systemen waar we onbewust ingezogen worden: om een verstoring tussen je ouders of in een organisatie op te lossen ga je b.v. naast, of boven je ouders staan, of als stafmedewerker in de directie. Dit zijn vaak meer onbewuste verstrikingen van waaruit je handelt, waarvoor je in dienst bent genomen: andermans opgave, iets of iemand representeren die uitgesloten is in jouw systeem. Vanuit het collectief geweten kies je niet zelf bewust, maar “word je gehandeld”.

Beide gewetens zijn behoudskrachten: ze werken in dienst van het behoud van het systeem. Ze gaan in de regel over het verleden en over patronen. Beide gewetens werken volgens de drie systeembehoefte: binding, ordening en balans.

Bewegingen vanuit het collectieve geweten staan vaak op gespannen voet met het persoonlijk geweten. Wat onschuldig voelt in het persoonlijk geweten (b.v. de last van een ander dragen of van één van je ouders), wordt door het collectief geweten niet geaccepteerd. Het collectief geweten grijpt dan als het ware in door b.v. symptomen als burn-out.

De behoudskrachten in een systeem veroorzaken integratieve en differentiële druk.

Geist:

Geist is een beide systemen (persoonlijk en collectief) overstijgende kracht. Geist is de scheppende kracht achter alles, achter oorlog en vrede. In contact met Geist ben je in contact met je bestemming, i.p.v. met je plan, of wat het systeem van je vraagt. Het gaat voorbij grenzen van ieder systeem, ook voorbij idealen of wat je denkt dat “goed” of “slecht” is.

Systeemdruk

Het gaat er niet om als coach iets op te lossen voor de klant, maar om de systeemdruk in een sessie zijn werk te laten doen. Van daaruit kan er een nieuw inzicht ontstaan bij de klant.

In het systemisch werk fungeert het paard als indicator voor systeemdruk. Systeemdruk ontstaat doordat één of meer van de basisbehoeften van de kudde aangetast worden.

Tijdens de paardencoaching is het gedrag van het paard een indicator voor waar en wanneer in het systeem van de cliënt de systeemdruk verandert. Er is dan een potentiële beweging in het systeem van de cliënt die onderbroken wordt, of vastgelopen is.

In het systemisch werk worden de drie hiervoor genoemde basisbehoeften van het systeem onderscheiden: binding, ordening en balans in geven/nemen. Deze behoeften zijn voor het paard van levensbelang: wanneer zij verstoord worden, wordt het systeem voor het paard onveilig. De onveiligheid geeft aan het paard stress en hij zal dat proberen te reduceren. De reacties van het paard geven aanknopingspunten voor de paardencoach om interventies te doen met betrekking tot één van deze drie behoeften.

Een interventie is b.v. een zin uitspreken die bij je opkomt, terwijl je verbonden bent met het veld. Of je laat de klant een bepaalde beweging maken.

Het lege midden

Je begint een sessie als coach vanuit het "lege midden": met een zachte blik kijk je. Je verbindt je met je innerlijk. Je wordt je ook de klant naast je gewaar. Je breidt je gewaar zijn verder uit tot het paard en vervolgens tot de gehele ruimte, inclusief de geluiden die er zijn. Je gaat niet hard aan het werk, maar wacht tot zich iets aandient vanuit het veld waarmee je verbonden bent.

Je biedt als coach een kader (een 'holding space') aan waarbinnen zich iets mag tonen, zonder er iets mee te doen. Op het moment dat er zoiets als een verdichting in de tijd ontstaat, nodig je de klant uit om met jou de bak in te gaan.

Oscar en zijn weggegeven levensenergie

Ik: "Kun je in een paar woorden zeggen wat je vraag is?"

Oscar: "Ik voel angst om de grote wereld in te stappen. Ik ben daar ontzettend bang voor. Ook nu – met een groot paard. Wat ik dan doe is blijven zitten en mij dan helemaal dood en energieloos voelen."

Intussen staat het paard Blijke ook al de tijd doodstil ver weg in een hoek van de bak. Ik nodig Oscar uit om samen de bak in te gaan. Daarna stap ik er weer uit. Na een paar minuten doet Oscar één stap in de richting van Blijke.

Ik (nadat Oscar en Blijke al 8 minuten stil staan): "Is er in jouw systeem iets dat niet mag bewegen?"

Ik: "Is dit niet bewegen ergens een oplossing voor?"

Oscar: "Om maar niets stuk te maken."

Ik: "Kun je voelen waarmee je verbonden bent?"

Oscar: "Vader en opa, de mannenlijn."

Nu opent het veld zich. Hier is hij mee verbonden. Dan licht Oscar toe dat zijn vader en opa beiden in de oorlog niet mochten bewegen: zijn vader mocht als baby geen geluid maken en zijn opa moest zich schuil houden.

Ik (nadat Oscar en Blijke 12 minuten stil in de bak staan): "Als zij zich niet hadden stilgehouden, was jij er niet geweest."

Hier ligt de basis van zijn zich schuldig voelen naar hen, en nu – om zijn schuld in te lossen – zijn levensenergie bij hen neerleggen.

Ik: "Kun je tegen hen zeggen: Doordat jullie je stilhielden, kan ik nu het leven nemen."

Oscar: "Papa en opa, doordat jullie je stilhielden, kan ik nu het leven nemen."

Intussen kijkt het paard even naar Oscar en kijkt dan weer vooruit.

Oscar loopt – na nog meerdere minuten van stil staan – halverwege naar Blijke toe. Het paard kijkt hem aan en komt dan op Oscar toegelopen (integratieve druk). De eerste beweging van het paard na ruim 20 minuten stil staan in de verste hoek van de bak. Wat een ingehouden spanning voor Blijke!

Oscar legt zijn hoofd op het voorhoofd van Blijke. Het paard duwt het hoofd van Oscar met een zacht tikje omhoog en daarna loopt het weg (differentiële druk). Oscar hoeft niet het lot van zijn vader en opa over te nemen. Dan loopt het paard opnieuw naar de kant, maar niet tot helemaal in de hoek, en staat daar opnieuw stil, op zo'n vijf meter afstand van Oscar.

Ik: "Als het je helpt mag je op jouw tijd je omdraaien."

Oscar draait zich om.

Ik: "Waar ben je meer mee verbonden, met wat achter je ligt, of wat voor je ligt?"

Oscar: "Met deze plek". Hij wijst naar de ruimte waar hij staat, alsof hij bevroren staat en niet voor of achteruit kan.

Ik: "Achter jou staan je twee grootste supporters."

Oscar (wijzend naar achteren): "Ik krijg meer rust."

Ik: "Heb je iets daar achter gelaten dat van jou is?"

Oscar: "Mijn levensenergie."

Ja, nu wordt het ineens helder. Ik nodig Oscar uit om zich opnieuw om te draaien, naar het paard.

Ik: "Ik heb mijn levensenergie bij jullie achter gelaten." (Oscar herhaalt de zin, maar nu met een accent op "jullie").

Ik: "Die neem ik nu mee, ik zie dat die bij mij hoort."

Ik: "Dank jullie wel dat jullie mij het leven hebben gegeven." (Oscar herhaalt ook deze zinnen).

Dan nodig ik Oscar uit om zich opnieuw om te draaien en op zijn tijd weg te lopen van het paard.

Omdat Oscar zijn vader en grootvader niet mochten bewegen in de oorlog, hun (levens)energie moesten inhouden, houdt Oscar onbewust ook zijn levensenergie in. Uit loyaliteit met de mannelijke lijn.

Op het niveau van het collectief geweten gaat het om:

- symptoom bij Oscar: geen levensenergie & opzien tegen de grote buitenwereld;
- dynamiek: identificatie;
- verstoring in basisprincipe bij vader en opa: geven / nemen.

De gehele sessie laat Oscar dit zien. Hij is zo met hen verbonden, dat hij het overgrote deel van de sessie zelf bewegingloos blijft staan.

Het systeem (waar het paard op dat moment onderdeel van uit maakt) zoekt naar ontspanning. Het paard bereikt dit door de systeemdruk te verlagen: door onderscheid aan te brengen (differentiële druk) of door iets samen te brengen (integratieve druk). In één sessie kunnen beide bewegingen snel na elkaar gebeuren, zoals ook in deze

voorgaande sessie. Als coach volg je de bewegingen van het paard, in reactie op de door het paard ervaren systeemdruk.

Het paard staat ruim 25 minuten afgescheiden in de hoek: differentiële druk. Op het moment dat Oscar erkennende zinnen uitspreekt naar zijn vader en opa, kan het paard naar hem toe komen: vanuit de wens om gezien te worden, opgenomen te worden. Heel even is er dan integratieve druk.

Op het moment – vlak daarna – dat Oscar zijn hoofd op het voorhoofd van Blijke legt, gaat het paard al weer weg. Het staat niet toe dat Oscar bij zijn vader en opa blijft: opnieuw differentiële druk.

De worsteling van Oscar is: “Papa en opa, omdat jullie je tijdens de oorlog moesten inhouden, laat ik mijn levensenergie bij jullie achter.”

En tegen het eind van de sessie: “Ik eer jullie in het niet geleefde potentieel. Wanneer ik jullie liefde neem – precies zoals het mij gegeven is - kan ik vol het leven aangaan.”

En Blijke was ondanks de afstand tussen hem en Oscar heel de sessie diep met Oscar verbonden.

Literatuur:

Bert Hellinger: De kunst van het helpen. Uitgeverij het Noorderlicht. 4^e druk 2011.

Ruud Knaapen: Coachen met paarden. Het systemisch perspectief. Uitgeverij Boom/Nelissen. 2^e druk 2015.

Ruud Knaapen: Coachen met paarden: ‘in service of life’. Artikel in het Tijdschrift voor Begeleidingskunde, 2016. Blz. 26-31.

Zie: http://www.wind.nu/files/uploads/Artikelen/TVB_1601_pp_26-31.pdf

Ruud Knaapen: Trauma & paard. Systemen willen compleet zijn, innerlijke kuddes ook. Artikel binnen Wind-opleiding. 2014.

Zie: <http://www.wind.nu/files/uploads/Artikelen/Artikel%20Trauma.pdf>

Linda Kohanov: De Tao van Equus. De weg van het paard. Een transformerende en helende reis. 2015 Bloemendaal uitgevers.

Hanneke Korteweg-Frankenhuisen, Hans Korteweg: Innerlijke leiding. De kunst om de innerlijke stem te volgen tot in de dagelijkse praktijk. Servire uitgevers. 1989.

Ron Kurtz: Body-centered psychotherapy. The Hakomi method. Life Rhythm. 1990.

Wilfried Nelles: De helende kracht van de werkelijkheid. Familieopstellingen en het werk van Bert Hellinger. Uitgeverij het Noorderlicht. 2007.

Franz Ruppert: Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Op weg naar gezonde autonomie en liefde. Nieuwe inzichten in het werken met opstellingen.

Jan Jacob Stam, Bibi Schreuder: Systemisch coachen. Systemisch werk zonder opstellingen. Uitgeverij het Noorderlicht. 2016

Wibe Veenbaas, Joke Goudswaard, Henne Arnolt Verschuren: De maskermaker. Systemisch werk en karakter-structuren. Phoenix opleidingen. 2006.