



Het wordt steeds duidelijker dat dieren ons kunnen helpen om in evenwicht te komen. Zowel bij kinderen als volwassenen. In Nederland heeft deze benadering, ook wel paardencoaching genoemd, een grote vlucht genomen. Sinds een aantal jaren combineer ik contextuele begeleiding met paardencoaching. Het is een ontdekkingstocht geworden. Voor mezelf, mijn paarden Bo en Bachelor, en de mensen die ik begeleid. In dit artikel wil ik graag enkele uitgangspunten en ervaringen delen.

Paardencoaching: een uitdagende combinatie

door Marleen Postma

Paarden zijn kuddedieren. Ze maken contact. Ze kunnen ook niet anders. Hun voortbestaan hangt ervan af. Samen staan ze sterk tegenover roofdieren en hun onderlinge orde geeft optimale kansen voor voeding en voortplanting. Wat zo bijzonder is, is dat ze ook met ons mensen contact willen maken. En dat ze hun wijsheid willen delen met ons. Paarden hebben een hele bijzondere eigenschap: het spiegelend vermogen. Dit is een directe, krachtige en oordeelloze feedback. Paarden zijn, net zoals mensen, sociale wezens met verschillende karakters, stemmingen en houdingen. Ze voelen feilloos emoties, gevoelens, energie en intenties aan. Het paard kijkt naar jou in het hier en nu en reageert op jouw gedrag, energie en lichaamshouding. Verander jij je gedrag, energie of houding, dan verandert het paard zijn reactie. Ze reageren vanuit hun natuur en niet vanuit een bepaalde rol of achtergrond. Zonder patronen, overtuigingen, standpunten en ideeën. Voor hun gevoel van veiligheid is het van belang dat de kudde (het systeem) in balans is en iedereen daarvoor de juiste positie inneemt.

Paarden reageren puur, zuiver, geduldig, liefdevol en zonder oordeel. Het is zoals het is: niet goed, niet fout, maar zo is het! Opvallend hierbij is dat je heel snel tot de essentie van de vraag komt. Hoe het werkt is moeilijk te beschrijven. In de ervaring is het telkens weer verrassend voelbaar en ook zichtbaar. Paarden kunnen van nature alleen maar reageren op wat er 'hier en nu' is. Rationeel nadenken doet een paard niet. Emoties, spanningen, gedachten, pijn en dergelijke zijn verschillende vormen van energie die paarden feilloos aanvoelen en overnemen. Door gebruik te maken van deze gevoelige eigenschap kunnen we paarden ook inzetten voor contextueel systemisch werk.

Paarden reageren puur, zuiver, geduldig, liefdevol en zonder oordeel. Het is zoals het is: niet goed, niet fout, maar zo is het!

Intrapsychische coaching

Er zijn verschillende vormen van paardencoaching. Vanuit systemisch perspectief richt ik me vooral op twee vormen: de intrapsychische en systemische paardencoaching.

Bij de intrapsychische paardencoaching laat een paard zien wat er binnen jou leeft en wat er op dat moment de meeste heling nodig heeft. Er kunnen recente gebeurtenissen naar boven komen, maar ook trauma's die lang geleden hebben plaatsgevonden. Het kunnen daarnaast zowel bewuste als onbewuste thema's zijn. Door er bij de paarden bij stil te staan, ontstaan inzichten, vindt verwerking plaats en wordt iemand aangezet er zelf daadwerkelijk iets mee te gaan doen. Deze vorm van werken kent voor mij uiteraard altijd een systemische bodem. Immers: intrapsychische processen kennen een onverbreekelijke verbinding en oorsprong met interpsychische dynamieken. Met toestemming van Anna wil ik dit hier graag illustreren met een voorbeeld.

Anna is een 26-jarige vrouw die door vele psychologen en psychiaters is gediagnosticeerd als ►

een patiënt die lijdt aan een conversiestoornis. In DSM-termen wordt dit omschreven als 'het optreden van motorische of sensorische veranderingen die onverenigbaar zijn met reeds bekende neurologische of andere somatische aandoeningen'. Anna zit bij ons eerste contact in een rolstoel. Kan niet lopen. Later in de begeleiding, wanneer ze weer beter kan lopen, heeft ze een paar weken last van een halfzijdige gezichtsverlamming. In de therapie wordt al snel duidelijk dat ze onverwerkt verdriet van haar vader, die op 10-jarige leeftijd zijn vader bij een verkeersongeluk verloor, figuurlijk heeft ingeslikt. In twee sessies met haar vader, moeder en zus werken we met de methodiek van de overkant. Anna komt, gesteund en gevoed door haar hooggevoelige en spirituele basis, in de 'stoel' van haar overleden grootvader en spreekt van daaruit met haar eigen vader. Deze gaat dit contact aan en barst uit in een vrijwel niet te stoppen huilen. Anna's moeder en zus zien vader voor het allereerst in hun leven verdriet uiten. Anna kan haar ingeslikte verdriet zo aan haar vader geven, die dit met open armen ontvangt, en dat ook bevestigt. Twee sessies later komt Anna weer alleen. Ze vraagt me haar te helpen los te komen van haar overleden grootvader. Die is sinds de ontroerende familiesessies 'bij haar' en kan haar niet loslaten. Terwijl ze dit vertelt hinnikt een van onze paarden vanuit de stal. Anna reageert onmiddellijk. Ze wil naar de stal want het paard Bo wil haar helpen. Haar grootvader 'draagt' ze met open handen mee. In de stal zien we hoe het paard uit zichzelf parallel aan Anna gaat staan. Ze geeft zelf aan dat dit betekent dat haar grootvader bij het paard mag zijn. Ze legt hem teder op de rug van het paard. Die gaat dan onmiddellijk rond-

jes lopen in zijn stal totdat hij, met het hoofd gericht op Anna, stil blijft staan. Hij legt zijn hoofd op haar rechterschouder. Anna huilt en streelt het paard. Na korte tijd loopt het paard weer terug en gaat in een uiterste hoek van zijn stal staan. Anna zegt dat het nu klaar is en dat opa zijn weg heeft gevonden. In een volgende sessie ronden we de begeleiding af.

Voor mijzelf, als niet specifiek hooggevoelige vrouw, is het soms moeilijk mee te bewegen met de gecreëerde werkelijkheid van de ander. Met Anna lukte dat gelukkig en ik kon haar ademloos faciliteren en volgen om zo haar intrapsychische contextuele worstelingen te helen. Met hulp van Bo, ons coachpaard.

Systemische coaching

Een andere vorm van paardencoaching is de systemische paardencoaching. Paarden gaan van nature systemisch staan, waardoor de dynamiek binnen de familie of op de werkvloer inzichtelijk wordt en verandering kan ontstaan. Familieopstellingen met paarden wordt door hulpvragers en mezelf als heel puur ervaren. Paarden wijzen liefdevol, en tegelijkertijd genadeloos, aan waar de schoen wringt. Met hun indrukwekkende licha-

Paarden wijzen liefdevol, en tegelijkertijd genadeloos, aan waar de schoen wringt. Met hun indrukwekkende lichamen en innerlijke wijsheid helpen ze in een opstelling stappen te maken.

men en innerlijke wijsheid helpen ze in een opstelling stappen te maken. Als begeleider faciliteer ik de ontmoeting tussen de hulpvrager en de voor hem/haar betekenisvolle derden.

Familieopstellingen

Familieopstellingen is een werkvorm waarbij mensen inzicht krijgen in mogelijke belemmeringen die in hun familieachtergrond zijn ontstaan. Door de inzet van paarden hierbij ontstaat een dynamische vorm van energetisch werk waarbij mensen snel, positief confronterend en ondersteund door het paard en mijzelf als begeleider, inzicht krijgen in zichzelf en de verhouding met hun betekenisvolle omgeving.

Klassiek wordt binnen een familieopstelling gebruik gemaakt van representanten. Anderen worden als representant voor hem- of haarzelf en diens familieleden in een ruimte opgesteld. Eenmaal opgesteld nemen ze 'als vanzelf' de emoties en spanning over van familieleden die ze representeren. In feite gebeurt hier iets soortgelijks als wanneer we een mens opstellen naast een paard. Net zoals de representanten laat het paard zien wat er in de mensen leeft.

Ervaring van Herman

'Het paard Bachelor heeft me vanmiddag iets groots geleerd. Ik ben iemand die, van kindsaf aan, ervoor wil zorgen dat iedereen tevreden is. Als oudste zoon is dat mijn patroon naar mijn vader. Ik kan iets regelen door mijn geven aan die ander. Toen Bachelor in de paddock rondliep, ben ik op hem afgestapt. Ik wilde hem meteen knuffelen en aaien. Maar wat ik ook deed, hij

'Toen gebeurde het wonder: Bachelor kwam naar mij toe en nodigde me uit hem te aaien op de flanken, niet op zijn hoofd.'

wendde zich van mij af en liep steeds een paar passen van me vandaan. Ik steeds er achteraan. Met weer een nieuwe poging. Mijn coach vroeg me toen wat ik wilde bereiken en wat Bachelor steeds met mij deed. Ik voelde dit paardengedrag als een afwijzing van mijn geven. Dat ik mislukte. Iets wat zo vaak gebeurde tussen mij en mijn vader. De coach vroeg me om in de paddock iets te doen wat ik normaal nooit zou doen als het me niet lukte om iets te geven. Hopeloos ging ik in een hoekje van de paddock staan, met mijn beide handen leeg naar beneden gericht. Ik keek Bachelor ook niet meer aan, maakte geen uitnodigende geluiden. Toen gebeurde het wonder: Bachelor kwam naar mij toe en nodigde me uit hem te aaien op de flanken, niet op zijn hoofd. Hij bleef zo minutenlang staan. Ontvangen wat ik hem gaf. Ik was niet aan zet. Een vreemde en nieuwe manier van hoe het is om geen invloed te nemen op het ontvangen van mijn geven. Misschien moet ik, aan mijn nog steeds in leven zijnde vader, minder sturend en bijna gedwongen geven. Spannend, met dank aan Bachelor.'

Vanwege de gevoelige natuur van paar-



den, en omdat een paard geen ego heeft, zijn paarden nog 'perfecter' in staat om een representantenrol aan te nemen. Het is bijzonder om te ervaren wat hierdoor aan het licht kan komen. Vaak diepe en onbewuste patronen. Alleen al het zien en ervaren van dit 'beeld' kan helend werken.

Als contextueel coach is het voor mij een ware ontdekkingstocht om de helende kracht van onze paarden Bo en Bachelor te mogen ervaren. Het is een uitdagende combinatie, voor anderen en ook voor mezelf. ◀



Literatuur

- Aron, E.N. (2016). *Het hoogsensitieve kind*. Utrecht, Bruna.
Coates, M. (2009). *Contact met paarden*. Deventer: Ankh-Hermes.
Hellinger, B. (2015). *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Haarlem: Altimira.
Hengeveld, M., c.s. (2016). *Leerboek psychiatrie*. Amsterdam: Boom.
Neugebauer, G.M. (2011). *Het gedrag van paarden*. Aartselaar: Zuidnederlandse Uitgeverij
Nieuwenbroek, A. (2014). *Twaalf contextuele methodieken*. Oirschot: Quirijn.

(De namen zijn om privacyredenen gefingeerd. De paarden op de foto's zijn niet Bo en Bachelor.)

Marleen Postma is werkzaam als contextueel hulpverlener, VCW reg. bij Ortho Hulp, in Sint-Oedenrode. www.orthohulp.nl