

4



FEEDBACK UIT ONVERWACHTE HOEK

Hoe het coachpaard ook de paardencoach coacht

Evelien Beentjes

Mijn mens doet aan iets wat zij coaching met paarden noemt. Als er een sessie aankomt weet ik dat soms al wel een paar dagen van tevoren, maar niet altijd. Een belangrijk signaal voor mij is als ze zoete broodjes gaat bakken met Nutmeg. Nutmeg is de leadmare⁸, van de kudde waarin ik leef, maar Nutmeg hoort eigenlijk bij een ander mens. Meestal, als mijn mens in de kudde is, geeft ze mij speciale aandacht door tegen me te praten en me aan te raken, maar in de aanloop naar een coachingssessie maakt ze ook verdacht veel contact met Nutmeg, die zich dat heerlijk laat aanleunen. Nou ja ze kijkt dan ook beter naar mij, dus ik vind het ook best.... We worden echt gezien.

Het is waar, in de aanloop naar een paarden-coachingssessie gebeurt veel. Paradoxaal genoeg kost het me veel voorbereiding om in het hier en nu te zijn. Ik neem dan ook altijd veel tijd. Ik zorg ervoor dat de paarden minstens twee uur voor de sessie in de boomgaard staan waarna ik pas de ruimte heb om zelf helemaal onbevangen in het moment te komen.

De drang om veel aandacht te besteden aan voorbereiding ken ik van mezelf. Als ik paarden inzet als onderdeel van een opdracht voor organisatiecoaching weet ik dat inhoudelijke voorbereiding geen zin heeft, ik weet tenslotte niet wat de groepsleden in gaan brengen laat staan hoe het paard gaat reageren. Ik kan dus niet vluchten in inhoudelijke voorbereiding, zoals ik bij het begeleiden van andersoortige inhoudelijke begeleidingssessies soms wel kan. Gelukkig kan ik die voorbereidingen op het moment dat ik de begeleiding doe weer loslaten en goed in het hier en nu blijven, en mijn waarnemingen inzetten en omzetten naar interventies. Ik voel me op het moment van uitvoeren als een vis in het water en krijg als feedback vaak dat ik dingen die spelen scherp zie en goed weet te benoemen. Ik vraag me wel eens af waarom ik al die voorbereiding doe En eigenlijk weet ik het wel, ik word niet graag overvallen. Ik ben wat secundair van nature en de voorbereiding helpt me om een gezonde spanning op te bouwen om primair in het hier en nu te kunnen reageren. Ik sta mezelf

⁸De leadmare (leidende merrie) van de kudde is het paard dat het hoogste in rang is. Ze heeft een grote rol in het bewaken van de veiligheid van de kudde.

dan ook toe de ruimte te nemen en me goed voor te bereiden. Zo ook bij de voorbereiding van de coachingssessie met paarden. Ik ben, als ik in de kudde ben, alerter op de paarden waarmee ik ga coachen. Dit zijn Freyja, mijn eigen fjordenpaard en de haflinger Nutmeg, die ik voor de gelegenheid leen. Zij staan in een groep met nog 4 andere paarden en vormen een compacte kudde. Nutmeg is de leadmare, de leidende merrie die het voor het zeggen heeft in de kudde. Freyja heeft de tweede positie in de kudde en stelt zich, als er problemen zijn, op als de rechterhand van Nutmeg. De rangorde en rollen van de paarden zijn haast onzichtbaar als de kudde in harmonie graast, maar als je goed oplet zie je dat steeds hetzelfde paard (de leadmare) bepaalt wanneer de kudde weer een eindje verderop gaat grazen. De grootte van de beweging die een paard moet maken om een ander paard opzij te laten gaan, kan variëren van een subtiele oorbeweging, tot het erop af galopperen met ontblote tanden, en zegt veel over leiderschap en de positie van de paarden ten opzichte van elkaar.

Als de coachingsdag is aangebroken en mijn mens in de wei tussen ons door loopt met de kruiwagen om de mest op te ruimen maakt ze meer contact met Nutmeg en mij dan anders ... en daarna roept ze ons allebei. Ze neemt ons dan met z'n tweeën tegelijkertijd mee naar de boomgaard achter haar huis, waar echt superlekker gras staat, waar we dan ook heel lang blijven staan. Als we gewoon in de kudde zouden blijven, zouden we ook naar een weiland met vers gras mogen maar dan een kortere periode ... nou ja dit is beter.

Op de ochtend voor de coachingssessie breng ik eerst op mijn gemak de paarden naar de boomgaard, die achter mijn huis ligt. De paarden vinden het altijd een beetje spannend dicht langs de heggen te lopen waar ze dan langs moeten op weg naar de boomgaard.

Onderweg naar de boomgaard probeert ons mens altijd kalmte uit te stralen, wat haar natuurlijk niet lukt. Ze is namelijk niet kalm en zendt dus tegenstrijdige signalen uit, wat mij weer onrustig maakt. Het gevolg is dat ik onderweg een beetje stampij maak om ons tempo te verhogen.... Nutmeg vindt dat minder belangrijk, maar ik wil dan ook een

beetje uptempo naar die boomgaard. Onderweg onderhandelen mijn mens en ik een beetje over het tempo. We doen "wie beweegt wiens voeten? -die is de baas", zoals we als paarden onderling in de kudde ook altijd doen, mijn mens wil controle, maar hé dan moet je niet met de leadmare en de hulpsheriff, zoals ze me vaak noemt, op stap gaan en tegenstrijdige signalen uitzenden.

Oké, ja ik probeer rust uit te stralen, maar de paarden en ik hebben altijd gedoe onderweg en ik ben blij als we er zijn. Ik realiseer me dat met het gedoe onderweg de paarden mij een spiegel voorhouden, zoals ze straks ook in de sessie zullen doen. De paarden spiegelen dat ik niet congruent ben en dus verschillende signalen uitzend. (zie kader)

Evelien: *De paarden spiegelen dat ik niet congruent ben en dus verschillende signalen uitzend*

Congruentie

Het begrip congruentie betekent dat er overeenstemming is tussen voelen, denken en doen. Het begrip komt uit de client centered therapy van Carl Rogers (Korchin, 1976). Als grondlegger van de humanistische psychologie stelt hij dat congruentie van de therapeut zeer essentieel is, "for nobody can respect others or be empathetic unless he is himself open for experience and feelings, free of facade, and self-deceit." Hij benadrukt in zijn non-directieve aanpak het belang van het achterwege laten van het "doen alsof" (Rogers & Kinget, 1974). Destijds een baanbrekende opvatting waarbij niet langer de professionele distantie en objectiviteit, maar de mate waarbij je als persoon geen façade hoeft op te houden en er daadwerkelijk overeenstemming is tussen denken, voelen en doen.

Precies als we er zijn, zijn we allemaal blij en komen mijn mens en ik allebei weer tot rust. Daarna mogen Nutmeg en ik onbekommerd lekker grazen en gaat mijn mens wat anders doen. Mijn mens komt dan na verloop van tijd in alle rust stoelen en tafeltjes neerzetten en loopt wat rond. Ze lijkt al minder gespannen dan vanmorgen en zendt gelukkig alweer een stuk minder tegenstrijdige signalen uit dan vanmorgen. Ze is relaxed.

Ik gebruik de tijd die er is tussen de aankomst van de paarden in de boomgaard en de aankomst van de coachees om naar het "lege midden" (zie kader) te komen.

Het lege midden

Het "lege midden" is een van oorsprong Taoïstisch begrip om je zo zuiver mogelijk af te stemmen op de cliënt. Het gaat over je kunnen verlaten op het "niet weten", teruggetrokken kunnen waarnemen, onbevangen zijn en innerlijk volledig en onvoorwaardelijk bereid zijn om te laten zijn wat er is. "Brenge leegheid tot zijn uiterste grens. Handhaaf rust in het midden" en "handel zonder te handelen" staat er in de Tao Te Ching (Henricks, 1991). Ook Hellinger (Hellinger, 2007) beschrijft dat het waarnemen van de essentie van ons vraagt dat we in harmonie zijn met wat is zoals het is en dat we daardoor leeg en geconcentreerd kunnen zijn. Ruud Knapen (Knapen, Werkmap "Opleiding Systemische Paardencoaching 2010-1, 2010) vat dit samen in het begrip "lege midden".

Om in de positie van het "lege midden" te komen heb ik echt alle ruimte nodig om alleen te zijn en me innerlijk voor te bereiden. Dat betekent concreet dat ik niet bel of mail met anderen, ik doe meestal iets fysieks waar geen druk op zit, zoals spullen voor de sessie klaarzetten, een was vouwen, in de tuin werken, maar bijvoorbeeld niet de honden uitlaten, want dat is teveel interactie. Ik houd mijn telefoon aan omdat mijn klanten soms mijn adres niet kunnen vinden, maar

verder laat ik `m met rust. Op deze manier ben ik er tegen die tijd dat ik met de klant heb afgesproken helemaal klaar voor.

Als ik eerlijk ben, vind ik het een beetje klunzig dat ik zoveel tijd moet nemen om in de positie van het "lege midden" te komen zodat ik me zo zuiver als mogelijk kan afstemmen op de coachees. Maar is deze zelfveroordeling wel terecht? Ik zou willen dat ik, met al mijn ervaring, niet zoveel tijd meer nodig zou hebben ter voorbereiding van een sessie. Maar aan de andere kant kan je er ook een heel leven aan wijden om echt innerlijk volledig onvoorwaardelijk bereid te zijn om te laten zijn wat er is. Ik kies voor de pragmatiek en sta het mezelf dan ook maar gewoon toe om de ruimte, die ik nodig heb, te nemen om in "het lege midden" te komen.

Als de deelnemers er eenmaal zijn, gaat de telefoon uit, en voel ik me gastvrouw en neem de leiding. Voor mij de eerste stap op weg naar het maken van de "holding space". Holding Space is het uit het systemisch werk afkomstige begrip dat zich laat omschrijven als de zorg voor het geheel waarbij zowel de ruimte als de begrenzing van belang is en waarbij de coach vooropgaat (Knape, 2020). Voor mij is hierbij vooral van belang dat ik een open en veilige plek maak, waar er mag zijn wat er is, zonder oordeel. We lopen dan gezamenlijk naar de boomgaard en ik ga daar, voorafgaand aan de sessie, eerst zitten met de deelnemers.

Dan komt ze vervolgens aan met een tas met mensenwater en -voer en met een groepje mensen. Ze gaan net buiten ons afgezette weilandje zitten, op zoveel afstand dat ze nog even buiten de kudde zijn. Maar op weg naar die plek komen ze even heel dicht langs ons. Mijn mens is dan aangenaam in de lead en beweegt de voeten van de andere mensen naar de plek.

Ik graas nog maar even door want het gaat bijna beginnen. Mijn mens is rustig en doet allerlei leadmare-achtige dingen, gaat staan en laat één van de mensen ook staan.... Dan weet je het: al Nutmeg of ik worden in een aangrenzend stukje wei gezet en diegenen die zijn

gaan staan, vaak een deel van het groepje nieuwe mensen, komen het veldje binnen. Ze komen dan in mijn energieveld en ik scan die nieuwe mensen, stuk voor stuk.

Ik houd de paarden in de gaten. Voor hen is het, net als voor mij, al begonnen. Ik bouw, onder het genot van een kopje koffie of thee, verder aan een "holding space" met de deelnemers.

En heel praktisch maak ik voor het creëren van de veiligheid dan ook begrenzendes afspraken over de vertrouwelijkheid van de sessie. Vooral in groepen waarbij mensen met elkaar samenwerken hecht ik hier erg aan, omdat de sessies soms erg indrukwekkend kunnen zijn. Je ervaart als deelnemer niet alleen zelf soms heftige dingen, maar je ziet soms je collega ook dingen doen die je niet meer kan vergeten ("you cannot unsee what you have seen" (Roy, 2001)).

Wat wel raar is bij mensen is dat ze altijd een beetje losgezongen zijn van het geheel. Wij paarden weten dat we voor onze overleving afhankelijk zijn van de kudde: het 'wij' van de kudde is vele malen belangrijker dan het 'ik' van het individuele paard. Mensen zijn dat ofwel vergeten of het zijn toch echt een soort roofdieren, zoals wel eens wordt gehinnikt. Mensen vinden de groep wel belangrijk, maar gaan ook echt voor zichzelf. Ze hebben een sterk 'ik' ontwikkeld en daarmee ook iets afgesplitst wat ze zelf niet zo in de gaten lijken te hebben. In de kudde scannen we voortdurende elkaar: wie gaat voor wie, wie is nu de leider, wie let er op de omgeving, wie heeft rust nodig. Deze scan houden we actueel en is helder. Als er een mens in de kudde komt scannen we die ook mee... En dan gebeurt er iets gekks, want een mens is niet een geheel, maar bestaat uit delen. Die delen spreken elkaar soms een beetje en soms heel erg tegen. Juist dat deel waar de mens zich nauwelijks bewust van lijkt, is het beste kompas om op te varen. Zoals toen we op weg naar de boomgaard waren, mijn mens uitermate kalm doet, en zelf ook denkt dat ze kalm is, maar tegelijkertijd juist heel veel onrust uitstraalt.

Wat daarbij ook raar is dat een groepje mensen vaak doet alsof ze één kudde is, maar echt jongens... Er is meestal wel iemand die

*zich een beetje halfslachtig als leadmare opwerpt, maar de andere mensen laten zich helemaal niet leiden door diegene. Als er negen mensen binnen komen, lijken er wel drie of vier verschillende kuddes binnen te komen, waarbij dan ook vaak het ene mens dan toch weer opeens bij een andere kudde blijkt te horen.
Heel verwarrend.*

Ik kijk tijdens de sessie meer naar het paard dan naar de coachees en kijk naar de signalen die het paard uitzendt. Ik kijk o.m. naar de lichaamshouding, de bewegingen die het paard maakt, de hoogte van het hoofd, het orenspel, de neusgaten en de ogen. Het zijn dezelfde signalen die het paard in de kudde uitzendt naar de andere paarden. Ik maak gebruik van het kudde-instinct en de noodzaak die paarden hebben, omdat ze prooidieren zijn, als groep altijd alert en afgestemd te zijn op de omgeving. Daarbij zijn er verschillende rollen in de kudde. Ook kijk ik hoe het paard positie kiest ten opzichte van de coachee. Ik ondertitel het paard voor de coachees, deel af en toe een observatie of stel een vraag. Heel veel wordt er niet gesproken tijdens een sessie. Vaak kiezen de coachees eerst positie ten opzichte van het paard, maar in het scannen van het paard, kiest het paard positie ten opzichte van de coachees. Dit kan heel dynamisch of juist heel statisch worden. Informatief is daarbij ook om te kijken of het paard de coachee laat lopen of juist de coachee het paard. Wie leidt in het contact loopt het minst⁹.

Hoe je het paard precies leest is vooral "tacit knowledge", ontwikkeld door een bijna levenslange omgang met paarden. Wel zijn er heden ten dage een aantal mensen die de communicatie tussen paarden en daarmee ook tussen paard en mens systematisch ordenen in woord en beeld zoals Draaisma (Draaisma, 2020) en Wilsie & Vogel (Wilsie & Vogel, 2017) en er is natuurlijk het adembenemende autobiografische verhaal van Monthly Roberts (Roberts, 2001) die het zogenaamde "paardenfluisteren" heeft uitgevonden toen hij een kudde wilde mustangs moest vangen. Met deze expliciete kennis scherp ik, steeds weer, mijn ervaringskennis.

⁹Kijk maar in de wei: Een veulen loopt om de merrie, de merrie loopt niet om het veulen.

Als er tijdens de coachingsessie mensen het veldje binnenlopen, ga ik soms ernaartoe om te kijken wat voor mensen dat zijn en wat ik eraan heb. Dan ben ik nieuwsgierig; vaak ben ik dan meer nieuwsgierig naar de één dan naar de ander, maar als het te verwarrend is blijf ik lekker dooreten en negeer ik hen volkomen....En dat gaat me ook goed af, hoor.

Mijn eigen mens probeert tijdens de coachingsessie voldoende afstand te houden om uit mijn energie te blijven. Dat lukt natuurlijk niet helemaal en ik voel dat mijn mens veel beter kan dealen met mijn nieuwsgierigheid dan met mijn negeren. Als ik echt nieuwsgierig ben, hoor ik haar bijna zuchten van verlichting en blijft ze de hele tijd heerlijk in het hier en nu. Ik beleef dan ondertussen allerlei rare avonturen met het groepje mensen die allerlei bijzondere, soms ook onlogische, tegenstrijdige (vaak lieve maar soms ook vijandige) energieën op mij afsturen. Ze maken zich bijvoorbeeld heel klein en proberen tegelijkertijd de baas te spelen, of doen juist heel groot en stoer terwijl ze me dan niet kunnen duidelijk maken wat ze willen. Mijn mens praat dan af en toe met die mensen en dat leidt er vaak toe dat het energieveld opeens totaal verandert en ik me kan verbinden aan hun kudde.

Als ik me niet kan verbinden blokkeer ik en negeer of ontwijk de groep nieuwe mensen. Ik houd het groepje nauwlettend in de gaten, maar blijf mijn eigen ding doen. Mijn mens wordt daar minstens even zenuwachtig van als het groepje. Mijn mens probeert haar energie die ze op mij richt bij zichzelf te houden, maar dat lukt niet. Ze wordt onrustig, sluit minder aan op wat er zich allemaal afspeelt en wil vooral dat ik in beweging kom. Wat ik dan natuurlijk niet doe. Ook mijn eigen mens staat me nu nog eens te blokkeren. Dit duurt nooit heel lang, maar het is voor mij zeer goed voelbaar.

Als de paarden zichtbaar contact zoeken gaat de sessie 'vanzelf'. Ik kan waarnemen, observeren en de vragen dienen zich zonder moeite van mijn kant aan. Het stroomt, er is beweging en ik ga op in het hier en nu.

Als het paard het contact niet aangaat, dus eigenlijk niet lijkt te reageren en feitelijk blokkeert, blokkeer ik ook. Er komt dan niets bij me op dat ik kan zeggen of doen. Het ziet eruit alsof er niets gebeurt, lang heb ik gedacht dat juist dat aspect de reden was waarom ik zelf blokkeer. De situatie is moeilijker te duiden en het lijkt niet te lukken iets uit de coaching te halen. In mijn reflectie dacht ik aanvankelijk dat daar het probleem zat, dat ik bang was te falen en ergens diep van binnen keer op keer wilde bewijzen dat paardencoaching werkt. Maar het ligt nog een slag dieper, merkte ik.

Feitelijk gebeurt er natuurlijk juist heel veel. Het paard kan geen verbinding maken en dat is een belangrijke observatie. Een pijnlijke observatie ook en eigenlijk wil ik dat niet zien. Ik houd namelijk erg van verbinding en ik heb de neiging om, ook op die momenten dat het helemaal niet functioneel is, de verbinding te blijven zoeken. Het aangaan van verbinding is een soort automatische piloot van mij, die me ver heeft gebracht. Maar dat automatisme heb ik ook moeten ontstijgen om door te groeien. Doordat ik zelf ging leren coachen heb ik ervaren, hoe enorm effectief het stellen van enkele vragen kan zijn voor het realiseren van verandering en groei.

Het moeilijkst van het leren coachen was voor mij om niet alles logisch en begrijpelijk te vinden wat de coachee zegt. Het steeds weer beantwoorden van de vraag: "wat is er nu bijzonder aan wat de coachee zegt of aan wat er gebeurt?" was voor mij een hele nieuwe manier van denken. Mijn automatische piloot om alles met alles te verbinden en daar door logische verklaringen te vinden waarom iets gebeurt, moest echt uit. In mijn eigen ontwikkeling heb ik veel aan deze vaardigheid, omdat het me helpt beter bij mezelf te blijven of te komen. Blijft het feit dat ik veel beter in verbinding floreer en ik me echt even moet herpakken als er een blokkade in een verbinding (bijvoorbeeld een stevig conflict) optreedt.

Een blokkerend coachpaard brengt me snel weer bij mijn oude pijn. Ik word uit mijn lege midden geslingerd. Een paniekerig gevoel maakt zich van mij meester en ik wil vooral dat het anders is dan wat ik er-

vaar. Ik kan de energie niet bij mezelf houden en zend het naar mijn paard, zie dat het niet werkt. Ik weet inmiddels dat de enige manier om in het lege midden te komen is te erkennen wat er is en even een stap naar achteren (letterlijk) te doen: om uit de energie met het paard te komen en weer te landen in mezelf.

En als ik dat doe wordt alles wat even gestold is geweest weer vloeibaar. De periode van stolling duurt hooguit een halve minuut, maar het is een nare halve minuut. Na deze hapering kan mijn aandacht weer volledig naar de sessie gaan en ook als het paard blijft blokkeren heb ik daar zelf geen last meer van in de begeleiding.

Als de sessie klaar is, brengen mijn mens en de nieuwe mensen Nutmeg en mij weer naar onze eigen kudde. Gelukkig neemt mijn mens mij altijd zelf mee en neemt één van de nieuwe mensen Nutmeg mee. Ik vind het fijn zo met zijn tweeën af te sluiten en ik wandel dan ook altijd heel braaf met haar mee, want op de terugweg oogt mijn mens niet alleen rustig; ze is het ook. Het is duidelijk: zij beweegt mijn voeten, ik kan rust nemen. Zij let op en daar kan ik op vertrouwen.

Aan het einde van de sessies, als ik met de deelnemers de paarden weer naar hun eigen kudde breng, neem ik altijd zelf mijn eigen Freya onder mijn hoede. De deelnemers nemen dan Nutmeg mee. Dit doe ik eigenlijk uit fysieke veiligheidsredenen voor de deelnemers en de paarden, maar ik merk dat ik het ook heerlijk vind me onderweg weer te verbinden met mijn eigen Freya.

Contact maken, veiligheid bieden, verbinden, leiden en volgen, een paard laat je snel, direct en eerlijk zien en voelen waar je kracht zit, waar je wat te leren heb en wat je dan te leren hebt. Feedback krijgen van paarden is elke keer weer een belevenis voor zowel coachee als coach.

Literatuur

- Draaisma, R. (2020). *Kalmerende signalen van paarden*. Amersfoort: Bloemendal Uitgevers.
- Hellinger, B. (2007). *De kunst van het helpen*. Nijmegen: Het

Noorderlicht.

- Henricks, R. G. (1991). *LAO-TZU-TE-TAO CHING. Een nieuwe vertaling , gebaseerd op de recent ontdekte Ma-wang-tui teksten.* Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- Knapen, R. (2010). *Werkmap Opleiding Systemische Paarden-coaching 2010-1.* Veeningen: Bureau Wind.
- Knapen, R. (2020). *Coachen met paarden. De wijsheid van de kudde.* Amsterdam:Boom.
- Korchin, S. J. (1976). *Modern Clinical Psychology, principles of intervention in the clinical community.* New York: Basic Books, Inc.
- Lingsma, M., & Scholten, M. (2001). *Coachen op competentieontwikkeling.* Baarn: Nelissen.
- Roberts, M. (2001). *De man die naar paarden luistert.* Amsterdam: Prometheus.
- Rogers, C. R., & Kinget, G. M. (1974). *Psychotherapie en menselijke Verhoudingen. Theorie en praktijk van de non-directieve therapie.* Den Haag: Bert Bakker.
- Roy, A. (2001). *Power Politics.* Boston: South End Press.
- Wilsie, S., & Vogel, G. (2017). *Paardentaal. Communiceren met paarden in hun eigen taal.* Eerbeek: Media Bookservice.