

Paarden en de kracht van het respectvol confronteren



Door Jacq Devries

volwassenen. Want, daar zijn we achter, door 'iets te doen' beklijft het beter.

Equine Assisted Coaching is zo'n ervaringsgerichte methodiek: coachen met de hulp van paarden.

'Ik ga voor die gele', zei Babet (23), en resoluut stapte ze de bak in. In de bak stonden drie paarden van verschillende formaat: een grote KWPN-er, een middelgrote Haflinger en een kleine Shetlander. We hadden Babet gevraagd een paard uit te kiezen waar ze deze sessie wel mee zou willen werken. Haar keuze viel op de middelgrote Haflinger Boris. Met ferme tred stapte ze op Boris af. Boris draaide zich om en liep naar het andere eind van de bak. Babet keek ons aan, keek terug naar Boris en besloot het nog een keer te proberen. Ook dit keer maakte Boris zich uit de voeten. Mopperend kwam ze terug naar het hek en keek ons vragend aan. 'Hij wil niet', zei ze, 'en ik ben ook niet van plan er als een malle achteraan te lopen'. 'Dat is nou precies wat er altijd gebeurt'. 'Als ik iets wil dan maken anderen zich uit de voeten'. Emotioneel vertelde ze verder, 'maar op het moment dat ik een keer niet thuis geef, dan zijn mijn vriendinnen pissig. Ik durf gewoon geen nee meer te zeggen'. Babet had het niet door, maar tijdens haar relax was Lola, de kleine Shetlander, achter haar komen staan. Zichtbaar verast draaide ze zich om. 'Nou, dan neem ik deze wel', zei Babet ontroerd, 'die ziet me tenminste wel staan'.

Waarom paarden?

Paarden zijn grote krachtige dieren die tegelijkertijd ook heel sensitief en kwetsbaar zijn. Het zijn vluchtdieren met ieder zijn of haar eigen plek in de kudde. Ze zorgen voor elkaar en wanneer er gevaar dreigt maken ze zich uit de voeten. Veiligheid is van levensbelang. Paarden zijn zich continue bewust van hun omgeving en eventuele veranderingen hierin. Elke verschuiving wordt opgemerkt. Paarden communiceren voornamelijk via lichaamstaal,

'Ik heb eigenlijk helemaal niets met paarden', zei ze, toen ze op de dag van haar eerste Equine Assisted Coachsessie voor ons stond. Om door een ringetje te halen: nieuwe gympen, kek jasje, dito broek. Leuke meid, vlotte babbel. Ze moest eerlijk bekennen dat haar therapeut met dit idee was gekomen. Een paard als coach?...huh? Maar juist zo'n eenmalige doelgerichte interventie met de hulp van paarden kan een meerwaarde zijn voor een behandeltraject. Een waardevolle aanvulling op de gangbare office-based talk-therapy. Geen idee wat haar te wachten stond en zichtbaar onder de indruk bleef Babet op gepaste afstand van het hek en de paarden. 'En ik vind ze ook een beetje vies', kwam erachteraan. We waren begonnen....

Paarden....en de kunst van het coachen

Inzichten krijg je door te observeren, door te doen, door fouten te maken, door weer op te krabbelen en door het anders te doen. We spreken dan van ERVARINGS-GERICHT leren; een methodiek die steeds vaker en op verschillende manieren wordt ingezet, meestal in de vorm van inspirerende en uitdagende activiteiten in de bui-

tenlucht. Een methodiek waarbij men door 'het te ervaren' kennis en vaardigheden ontwikkelt en via reflectie bewustwording en inzicht creëert. Met als resultaat dat de cliënten de verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag leren nemen om zodoende zelf de vertaalslag te maken naar het dagelijks leven, naar alledaagse situaties. En dat werkt. Bij (groeps)coaching en teambuilding; bij kinderen, jongeren en

Coachen met de hulp van paarden: een ervarings- en oplossingsgerichte methodiek

de zogeheten non-verbale communicatie. Het is daarom niet zo gek dat bij paarden alles draait om de zintuigen.

Paarden leven in het hier en nu. In de samenwerking met paarden is het daarom voor ons ook belangrijk in het hier en nu te zijn. En congruent. Een paard voelt feilloos aan of iets klopt. Liggen onze gedachten en emoties, onze intenties en onze lichaamstaal op één lijn? Of zeggen we het één, en bedoelen we het ander? En voelen we dat dan ook zo? Zelfs de geringste afdwaling of twijfel zal door de paarden opgemerkt worden. Een gezonde en veilige samenwerking en interactie tussen paard en mens ontstaat daarom bij de gratie van respect en vertrouwen. Er gebeurt dus nogal niet wat wanneer wij mensen de omgeving van het paard binnenwandelen.

De kracht van het respectvol confronteren

Paarden hebben van nature behoefte aan een leider. De rolverdeling in de kudde is dan ook helder en bepaald. Begeef je je tussen de paarden dan word je vanzelf onderdeel van de kudde. Ook jouw authentieke zelf krijgt een specifieke rol. Thema's als leiderschap, assertiviteit,

creativiteit, verantwoordelijkheid nemen, samenwerken en vertrouwen komen hierdoor al snel aan het licht. De oordeelloze feedback van een paard en de respectvolle, open en eerlijke manier waarop ze ons iets duidelijk maken zorgt ervoor dat de cliënten vrij kunnen experimenteren met nieuw aangeleerd gedrag, in het kader van: als iets werkt, doe er meer van, en als iets niet werkt, doe het anders. Dit maakt deze methodiek naast ervaringsgericht ook OPLOSSINGSGERICHT. Omdat wij ervan uitgaan dat de cliënt de oplossing voor zijn of haar coachvraag zelf in zich heeft. Kortom: met de inzet van paarden als co-coach kunnen cliënten meer over zichzelf te weten komen en door oefenen van nieuwe vaardigheden niet-efficiënt gedrag omzetten in efficiënt gedrag. Het is daarom niet zo raar dat juist deze vorm van coachen de laatste tijd zo aan terrein wint.

Equine Assisted Coaching, een korte introductie

Het is belangrijk om te weten dat alle activiteiten worden uitgevoerd naast het paard, op de grond. Ervaring met paarden is daarom ook niet noodzakelijk. Sterker nog, ook het hebben van een zekere angst voor paarden kan weer op zo'n manier

PAARDEN
OORDELEN NIET,
ZE LATEN
ZIEN WAT WERKT
EN WAT NIET.

gebruikt worden dat juist het paard als metafoor staat voor lastige issues in het leven en hoe je daarmee omgaat. Om te beginnen is het in alle gevallen de taak van de coach om de veiligheid van zowel cliënt als paard te waarborgen. Daar mag geen twijfel over bestaan. Verder vinden wij vrijheid voor de paarden erg belangrijk. Wij halen de meeste informatie uit de situaties waarin het paard de keuze heeft om te gaan of te blijven. Dat het paard er zelf voor kiest om bij ons te zijn heeft op zich al iets ultiems, iets magisch. Het paard staat en loopt bij ons daarom los.

De coach, het paard en de cliënt (uiteraard kan je ook spreken over coaches, paarden en cliënten) vormen een team. De coach heeft hierin slechts een ondersteunende rol, namelijk die van facilitator. De coach stuurt niet en 'helpt' al helemaal niet; hij of zij observeert en vertelt wat 'zich laat zien', zowel bij het paard als bij de cliënt. Paarden reageren op de intenties, emoties en gedachten van de cliënt die (onbewust) door middel van lichaamstaal wordt uitgedrukt. Op een eerlijke en directe manier. Paarden zijn er niet om ons te 'pleasen', ze doen enkel dat wat gedaan moet worden. Niet meer en niet minder. Wel haast overbodig om te vermelden wat een enorme boost aan zelfvertrouwen het werken met paarden kan geven als jij, als cliënt, in staat bent je aan een paard te verbinden. En je laat uitdagen nieuwe mogelijkheden en vaardigheden te creëren op het gebied van communicatie, vertrouwen en het 'jezelf zijn'.





En dat had ze zelf helemaal niet verwacht, Babet (vanwege de privacy een gefinancierde naam). Ze vertelde nogal sceptisch te zijn in het begin, dat het allemaal behoorlijk zweverig klonk en dat zij daar zelf waarschijnlijk veel te nuchter voor zou zijn, voor dat 'paardenfluisteren'... Maar ze had haar behandelaar ook gelijk moeten geven toen ze het erover hadden hoe fijn het voor haar zou zijn als ze wat meer voor zichzelf op zou durven komen en dat ze gemakkelijker haar grenzen aan zou kunnen geven. Kritiek geven of krijgen was ook wel een puntje en hoeveel rust zou het haar geven als ze niet meer de hele dag bezig zou zijn met wat anderen van haar denken. Misschien dat het haar dan ook eens zou lukken iets af te maken. Ze was al aan zoveel studies begonnen, maar helaas bijna overal vroegtijdig afgehaakt. Kortom, ze kon wel wat tools gebruiken.

No words, all heart

Coachsessies faciliteren doe ik in de regel samen met mijn collega Mieke. Zo ook in het geval van Babet. We kozen ervoor het intakegesprek over te slaan. We hadden immers telefonisch al de nodige informa-

tie gekregen. Het was tijd voor 'uit het hoofd, in het hart'. Na een korte introductie zijn we aan de slag gegaan. Het begin van de casus heb ik hier beschreven. Over haar eigen ervaring vertelde Babet na afloop het volgende:

Afschuwelijk vond ik het, dat moment dat ik op Boris toestapte en hij me gewoon de rug toekeerde en tot twee keer toe wegliep. Kennelijk was er iets in mijn gedrag wat Boris als beangstigend, onveilig ervaarde. En dat liet hij me weten door weg te lopen. Confronterend, omdat het me ook zo bekend voorkwam. Ik kan inderdaad nogal aanwezig zijn. En dat ik daarna dan maar voor het gemak Lola mee wilde nemen..... Nee, niks ten nadele van Lola, hoor, maar ik ben blij dat ik heb doorgezet en dat ik het uiteindelijk toch met Boris voor elkaar heb gekregen.

De eerste opdracht in de binnenbak vond ik best lastig. Mij was gevraagd een hindernisbaan uit te zetten en dan samen met Boris deze hindernisbaan te lopen. Zonder touw, zonder iets. Met praten en lichaamstaal. Ja, en hoe doe je dat zonder al te veel voor

joker te staan.. Waarschijnlijk voelde Boris gelijk al dat ik barstte van het ongemak en onduidelijkheid, want toen ik hem wilde halen nam hij wederom een spurt naar de andere kant van de bak. En dat terwijl hij tijdens het plaatsnemen van de hindernissen nieuwsgierig naar me had staan kijken.

Dat was natuurlijk ook helemaal niet veilig voor hem, al die onzekerheid. Dat moest anders en gelukkig krijg je daar ook alle tijd en ruimte voor. Uiteindelijk lukt het me om volledig gefocust te zijn op datgene ik wilde gaan doen. Ik ademde een paar keer diep in en uit, schouders recht en doelbewust liep ik richting paard. En die bleef staan. Ik probeerde dit keer echt contact te maken met Boris en mijn aandacht vast te houden. Ook dat lukte. Ik draaide me om en liep vastberaden en consequent richting de hindernissen. In alle rust. Met Boris in mijn kielzog....

Deze eerste sessie was voor mij wel een eye-opener. Ik had nooit gedacht dat ik überhaupt een klik kon hebben met een paard. En daarnaast ben ik wel iemand van 'grote stappen, snel thuis'. En dat is niet altijd even efficiënt. Ook weet ik van mezelf dat ik

IETS LIJKT ALTIJD ONMOGELIJK TOTDAT HET GEDAAN IS.

NELSON MANDELA



vaak met mijn gedachten er niet helemaal bij ben. Wat ik in deze sessie heb geleerd is dat je zoveel meer voor elkaar krijgt als je gefocust bent, als je er helemaal bij bent. Aan het begin van de sessie voelde ik het weglopen van Boris nog als een persoonlijke afwijzing. Naarmate de sessie vorderde ging ik me steeds vaker afvragen wat ik zelf kan veranderen om dingen voor elkaar te krijgen. Ik ben het meer bij mezelf gaan zoeken, ben meer de touwtjes in eigen hand gaan nemen. En dat voelt eigenlijk hartstikke lekker. En wie had nou ooit gedacht dat er ook een soort van leider in me zou zitten. En wat nou zweverig. Met je nieuwe gympen tot je enkels in de modder, daar is echt niets zweverigs aan.

Coachen met paarden is booming! Het doet wat met je. Paarden zijn intuïtieve wezens die ons in een split second laten zien of we onszelf voor de gek houden of op de goede weg zitten. Ongeacht rang of stand, kleur of leeftijd. Daar zijn paarden helemaal niet mee bezig. Dat maakt coachen met paarden voor iedereen interessant; voor de manager die zijn leiderschap skills wil (her)ontdekken of voor het team

dat het gezamenlijke doel een beetje uit het oog is verloren. Maar ook voor het kwetsbare kind die er op het schoolplein een beetje bijhangt en die wel wat meer voor zichzelf op zou mogen komen. Vaak zie je dan dat het paard letterlijk dat duwtje in de rug kan zijn. Maar ook voor

degenen die geen duidelijke coachvraag hebben, maar die zich willen blijven ontwikkelen en die louter nieuwsgierig zijn naar nieuw potentieel.

Paarden...en de kunst van het coachen!



Jacq Devries Beeldend kunstenaar en internationaal gecertificeerd coach: NLP-master, systemisch werk, oplossingsgericht coachen en EAC, coachen met de hulp van paarden. Als facilitator betrokken bij veranderingsprocessen. Eigenaar van THEARTOFCOACHING (www.theartofcoaching.nl). Geeft creatieve workshops en training in persoonlijke groei met de hulp van paarden. Maakt gebruik van verschillende methodieken en technieken en weet die op een efficiënte en natuurlijke manier te combineren. Soms een beetje provocerend, maar altijd integer, helder en to the point. Uitgebreide expertise op het gebied van ADHD, ODD en ASS.