



Coachen zonder woorden

Een dier heeft je wat te zeggen!

Daphne Kaffka

Daphne Kaffka, zelfstandig counselor en paardencoach, neemt je 'woorde-loos' mee in de praktijk en theorie van het coachen met dieren. Lees verder en kom in de juiste *mood* om het coachen zonder woorden te ervaren.

Stel je loopt rond met een vraag en je zou hulp kunnen krijgen van een dier. Door welk dier zou je dan geraakt willen worden? Om daarachter te komen nodig ik je uit de volgende visualisatie te doen. *Ga ontspannen op/in je stoel zitten. Voel je zitbeenknobbels op de zitting. Doe je ogen dicht en breng je adem tot rust door naar je buik te ademen. Adem drie keer flink door. Voel nu je zitbeenknobbels in de zitting van de stoel zakken. Visualiseer dat*

je buiten bent op een plek waar je graag bent. Kun je het ruisen van de wind in de bomen horen? Of de golfslag van de zee? Voel je de warmte van de zon, de geur van bloemen? Geniet van het moment en adem kalm door. Wees je dan bewust dat er vanachter zacht en rustig een dier naar je toekomt. Je weet je volledig veilig en ontspannen. Welk dier nadert jou? Kun je kleuren zien? Ruik je iets? Wat hoor je? Het dier is inmiddels vlakbij gekomen. Zacht raakt het

je aan. Er trekt een emotie door je heen. Waar word je aangeraakt en wat is de emotie?

Het dier uit jouw visualisatie kan jou begeleiden in het dagelijks leven. In de praktijk worden dieren steeds vaker ingezet om mensen te helpen. Dolfijnen om zelfvertrouwen en communicatie te versterken. Honden bij leiderschap, teamontwikkeling, therapie en individuele coaching. Paarden die kinderen zittend of liggend dragen om te ontspannen of om te kunnen leren. De CREF-methode (Van Leeuwen, 2015) werkt expliciet met paarden, omdat de paarden de graadmeter vormen van congruentie bij een client. Varkens bij individuele coaching (Pieterse, 2020), ezels en konijnen die je leren aan te sluiten bij hun behoeftes (Van Os, 2020). Schapen drijven om de samenwerking in je team te versterken of leren samenwerken van bijen (Hagedoorn, 2020).

Dieren en transactionele analyse

Voor dit artikel ben ik gevraagd om mijn werk met mensen en dieren te beschrijven in relatie tot TA. Ik werk intuïtief en laat me leiden door het proces in de sessie en hecht niet speciaal aan woorden. Wel aan stilte en voelen. Te veel spreken maakt het in mijn werk moeilijk voor de coachee om uit het hoofd bij zijn/haar gevoel te komen. Hieronder zal ik woorden geven aan het 'woordeloze'. Als ik een vertaling maak naar de TA dan zou ik zeggen: dieren leven in het hier en nu (Volwassene), hebben geen oordeel (ik OK, jij OK), zijn gericht op (over)leven/*physis*, (Berne, 1971), zorgen voor elkaars welzijn (Voedende Ouder+) en bepalen hun grenzen (Structurende Ouder+). Omgang met dieren vraagt gronding/*grounding*, (Mellor, 2016), speelsheid (Natuurlijk Kind) en bewustzijn (V).

Hoe mijn paarden mij helpen

Op mijn 17e kreeg ik mijn eerste eigen paard. Een jonge IJslandse merrie die ik nog moest opleiden tot rijpaard. Het gelukzalige gevoel om samen op pad te gaan kan ik zo weer oproepen. Bij haar was ik in het hier en nu en de ervaring van heelheid (*grounding*) en energie (*physis*) die ik voelde heeft mij mede gevormd tot wie ik nu ben. Ze was zichzelf en keek met een open blik de wereld in. Ik genoot van haar speelsheid en eigen wijsheid. De wijsheid die ze meekreeg uit de natuurlijke bron als lid van een kudde paarden. Ik werd verantwoordelijk voor haar welzijn. Dat betekende kijken, invoelen, hulp vragen en leren van ervaringen. Door deze zorg werd ik een bewuster mens. In onze samenwerking was er steeds de afstemming op leiding nemen en geven (contract). Waar ik de route bedacht, kon zij met haar paardenervaring me door het water leiden. Gaf ik geen leiding, dan nam zij de leiding. Want voor haar ging het om overleven.

Wij mensen zijn ook gericht op overleven. Van de strategieën die we daarvoor gebruiken zijn we ons vaak niet bewust omdat ze al voor ons zevende levensjaar ontstaan. Berne (1961) noemt dat script. Hoe mooi is het om in stil contact met een dier terug te keren naar momenten waarop je vanuit gevoel en *physis* leeft. Puur door contact te maken zonder woorden, zonder oordeel. Met mijn ervaring van heelheid en samenzijn met mijn paarden, bied ik anderen de mogelijkheid tot dat basale gevoel graag aan.

Een verdiepende, snellere weg tot inzicht

Kuddedieren hebben behoefte aan veiligheid. Wanneer een coachee met een

kuddedier gaat werken wordt hij/zij deel van de kudde. De kudde vraagt om helderheid, een congruente intentie en aanwezigheid. Elk lid van de kudde is OK en heeft zijn/haar rol in het geheel. Bijvoorbeeld om de kudde te leiden naar voedsel, water of beschutting, te zorgen voor veiligheid, om de opvoeding van jongere dieren op zich te nemen of om de groep te verdedigen.

Kennis en kunde in mijn werk met mijn paarden

De counselingssessie start ik met contact maken met de coachee. Daarnaast vertel ik over de paarden.

1. Vertrouwen en rust bieden

Elk mens en dier heeft een 'magnetisch veld' (Heartmath Institute Florida, 1991) rond het hart; het paard heeft een groot hart met een groot magnetisch veld om zich heen. Als je

met paarden werkt, word je meegenomen in dat veld. Dat is veilig en geruststellend, maar kan ook overweldigend zijn. In het magnetisch veld stemt ons hart zich af op de frequentie van het paard. Paarden kunnen hun hartslag laten dalen om een kuddegenoot tot rust te brengen. De hartslag van de coachee kan daar op aansluiten en tot rust komen (Lanata, et al, 2016). Dieren bieden permissie om te zijn wie je bent, protectie om je onrust of angst te laten zakken en potentie om zelf aan te sluiten bij de kudde. Terwijl ik met de coachee praat, kijk ik naar wat de paarden laten zien aan gedrag en beweging; soms beginnen zij al te werken voor we aan de vraagstelling toe zijn. Is er rust, welke beweging maken ze, is er een paard dat aandacht geeft of zich terugtrekt? Het formuleren van een vraag kan spannend zijn. Het paard en ik kunnen tijdens het gesprek je *secure base* (Kohlrie-



Teamtraining met de kudde

ser, 2016) vormen. Dit kan je de veiligheid bieden om je bloot te geven bij het stellen van je vraag.

2. Voorspiegelen

Door de ademhaling tot rust te brengen, een open vriendelijke en uitnodigende houding aan te nemen, nodig ik de coachee uit het voorbeeld te volgen. Rustig in het hier en nu. Hierbij gebruik ik de kennis die er is over spiegelneuronen: “we pikken niet alleen de beweging van de ander op, maar ook diens gemoedstoestand” (Van de Kolk, 2016). Paarden denken niet in taal maar in energie en lezen emoties. Als prooidier zijn ze sensitief en kunnen angst of een hongerig roofdier herkennen. Zij laten ons zien hoe onze lichaamshouding overkomt op hen (Dampsey,

2017). Ik geef ruim tijd aan het verhaal van de coachee. Mijn ademhaling is laag en diep. Mijn houding is open en ik ben in het hier en nu vol aandacht. Ik scan de omgeving zoals paarden dat ook doen.

Het paard staat schuin voor de coachee. Na geruime tijd vertelt ze hoe fijn het is dat hij de wacht houdt. Nu hoeft zij niet steeds alert te zijn en kan zij tot rust komen.

3. Openen en zachter worden

Bij het aanraken van of kijken naar dieren komt oxytocine vrij (Kohanov, 2013). Een hormoon dat ook wel het ‘knuffelhormoon’



Zacht contact vanuit gronding

wordt genoemd. In de 20e eeuw ontdekt als wezenlijk bij geboorte, hechting en emotionele ontwikkeling. Ook tussen mensen komt deze stof vrij. Lichamelijk contact met een coachee is tegenwoordig niet gebruikelijk meer. Dieren kunnen we, met respect, wel aanraken. Oxytocine maakt ontspannen, invoelend en opent de verbinding met anderen. Je nodigt de coachee daarmee uit in de Volwassen toestand, in het hier en nu. Gesteund door het Natuurlijke Kind om met een open blik te onderzoeken. Daarnaast ervaart de coachee hoe het is om zich zo te voelen, wat kansen biedt om op zoek te gaan naar situaties die hetzelfde effect geven. Zoals bijv. het zorgen voor een dier, meer lichaamscontact met partner, kinderen of vrienden. Meer strooks (Berne, 1961) geven en ontvangen, lachen of mediteren. Oxytocine is ook besmettelijk; wie het deelt in het contact zal de ander ook ontvankelijker en vriendelijker maken.

We staan aan de rand van de weide of lopen tussen de paarden door. Ik vraag om een plekje bij een van de paarden te zoeken waar het prettig is om te staan. Waarom daar? Neem eens een andere plek in. Hoe is het daar? Dit is systemisch werk (Hellinger, 2015) en nodigt uit tot voelen. Het paard mag aangeraakt worden en tot steun genomen worden als het paard het goed vindt. Strooks geef ik tijdens de gehele sessie en regelmatig. Dat kan zijn in woorden, maar ook door een aanmoedigende gezichtsuitdrukking of uitnodigende stilte.

“Bij aankomst staat het paard mij op te wachten. Ik leg mijn hand op zijn schoft en dat maakt gelijk veel los. Zijn schoft

straalt veel kracht uit. Hij lijkt mij uit te nodigen: ‘leun maar op mij en steun maar op mij. Ik ben sterk genoeg om het te dragen.’ Hij wist precies wat ik nodig had. Aan de linkerkant ervaar ik of mijn energie naar hem uitgaat en ik iets van hem wil. Hij wil het wel geven maar hij laat me graag de andere zijde ervaren. Aan de rechterkant ervaar ik energie van het paard naar mij om te ontvangen; liefde, compassie en steun. Ik kan de controle loslaten, het leven laten komen, zacht. Het komt goed. Het is steunend en dragend. Het gevoel dat ik gedragen word, blijft mij twee weken bij.

4. Spanning af laten vloeien

Dieren kunnen spanning snel laten afvloeien. Peter Levine (1997) schrijft in ‘De Tijger ontwaakt’ over een kudde herten die wordt geobserveerd in het wild: *“Als de dieren hebben vastgesteld dat ze niet in gevaar zijn, beginnen ze vaak te rillen, lichtjes te schokken of te beven. Dit proces begint met een heel lichte trilling in het bovenste gedeelte van de nek en rond de oren en spreid zich dan uit naar beneden, eerst naar de borst en de schouders en uiteindelijk naar de onderbuik, het bekken en de achterpoten. De dieren gaan ritmisch en gemakkelijk heen en weer tussen de staat van ontspannen alertheid en extreme waakzaamheid.”* En: *“Het dierlijk vermogen om zich na een gevaarlijke situatie te herstellen, kan mensen als voorbeeld dienen.”* Met deze levenskunst kunnen dieren een veilige en vertrouwde bondgenoot zijn voor angstige of innerlijk bevroren mensen. Angst is levensreddend zolang het dient om alert te zijn en zodra het gevaar voorbij is kan er weer verder geleefd worden. *Burn-out*

komt hierdoor in de natuur niet voor. Tijdens het gesprek let ik op lichaamshouding van de coachee en de paarden. Zijn er spanningen in lichaamsdelen, worden armen of benen onbeweeglijk, welke hand gesticuleert, hoe is de stand van het hoofd en de schouders?

Mijn coachee heeft moeite om uit haar hoofd in haar lijf te zakken. Met een ademhalingsoefening lukt het haar. Op dat moment draait het paard zijn hoofd naar haar toe om contact te maken. Even later zie ik hem zijn hoofd weer terugdraaien en ik vraag de coachee wat er veranderd is. Ze vertelt dat ze terug in haar denken is geschoten. Het paard kan dan geen contact maken. Herkent ze dat?

Staat van congruentie laten ervaren.

Dieren reageren op incongruentie tussen gedrag en intenties en tussen hart en hersenen. Ze vragen om helder en congruent leiderschap (Dampsey, 2017). Je kunt lachend op een hond aflopen, maar als je je angst voor de hond onderdrukt, is het de angst waar het dier op reageert. Als reactie kan een dier weglopen, zich afwenden of in sommige gevallen aanvallen. Door de coachee zijn gevoelens te laten benoemen en te erkennen wat er in het hier nu gevoeld/gedacht/gewild wordt kan congruentie ontstaan. Ik nodig de coachee uit om in de Volwassene ego-toestand te stappen, uit een eventuele dramadriehoek te blijven en een miskenning in de ogen te kijken. Vanuit bewustzijn kan de coachee gronding ervaren. Vandaaruit kan energie (*physis*) tot nieuwe



**Dat is terug
te zien
in het paard;
er is aandacht,
rust en contact**

besluiten (Goulding & Goulding, 1976) leiden. Dat is terug te zien in het paard; er is aandacht, rust en contact.

Ik zit te praten met een coachee die met de paarden komt wandelen. De merrie bijt zacht in haar bovenbeen. Als we uitzoeken wat de reden kan zijn, vertelt de coachee dat ze na de beet meer wakker is en aanwezig. Ze besluit om tijdens het wandelen zo aanwezig te blijven.

Alert blijven

Dieren vragen extra zorg van hun begeleiders. Als je signalen van je dier niet goed kan lezen, kan het zijn dat het dier te veel onder druk komt te staan en zich niet kan ontladen. Dit kan uitmonden in een dier met *burn-out*. Het werken met dieren vraagt ook extra zorg voor veiligheid van alle partijen. Dat vraagt van de coach om zich blijvend te scholen. Daarnaast blijf je alert op tegenoverdracht waarbij je gedrag van bijvoorbeeld de hond teruglegt bij de client, omdat je vindt dat de client fout handelt tegen de hond (Westerhof, 2020).

De gedachte dat dieren dom zijn, geen gevoel hebben, niet in staat zijn tot empathie kan de coachee in de weg staan om open en zonder oordeel te zien wat het dier inbrengt. Ook kan er zoveel verwachting liggen op de uitkomst, dat de coach en dier niet kunnen voldoen aan die vraag.

Ga het ervaren!

Nu je hebt gelezen over het woordloos proces in coaching, is de volgende stap om het zelf te ondergaan. Ga vooral luisteren, voelen wat dit voor jou en je werk bete-

kent. Zodat je 'weet' wanneer je een cliënt doorstuurt om jullie coachproces extra of anders te ondersteunen. Of hoe je je eigen dilemma's op een nieuwe manier kan onderzoeken. Maak gebruik van de kennis die aanwezig is in de natuur om je begeleiding en jezelf te verrijken. Ook zijn er wetenschappelijke onderzoeken, boeken, trainingen en opleidingen om je verder te verdiepen.

Referenties

- Dampsey, E. (2017). *The Effects of Equine-Assisted Psychotherapy on Emotion Regulation: Self-Efficacy and Self-Awareness as potential Mediators*. Dissertation for the faculty of Fielding Graduate University, USA. www.heartmath.org/assets/uploads/2017/10/effect-of-equine-assisted-psychotherapy-on-emotion-regulation.pdf, 2-5.
- Hagedoorn, R. (2020). Coachen met bijen. *Tijdschrift voor Coaching*. www.tvc.nl/actueel
- Hellinger, B., Weber, G., & Beaumont, H. (2015). *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Haarlem. Altamira.
- Kohanov, L. (2013). *De kracht van de kudde*. Amersfoort: Bloemendal Uitgevers, 125-133.
- Kohlrieser, G. (2016). *Laat je niet gijzelen*. Antwerpen. Witsand Uitgevers.
- Lanata, Antonio, Guidi, A., Valenza, G., Baragli, P., & Pasquale Scilingo, E. (2016). *Quantitative heartbeat coupling measures in human-horse interaction*. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28268877
- Levine, P. (2007). *De tijger ontwaakt*. Haarlem. Altamira.
- Mellor, K. (2017). *Life the Hidden Template, Life Energy the Driving Force*,