

Bijlage 1 – 20 goede redenen om met paarden te werken (Keulseweg)

1

Paarden reageren uiterst gevoelig op lichaamssignalen van anderen

Naast het feit dat paarden zich goed hebben laten domesticeren en dus erg toegankelijk zijn voor mensen, hebben ze toch nog steeds de evolutionaire overlevingsinstincten van een prooidier. Miljoenen jarenlang heeft het paard overleefd door zo fijn afgestemd te zijn op zijn omgeving dat de geringste afwijking wordt opgemerkt en een onmiddellijke reactie oproept.

De voortdurende focus op veiligheid maakt paarden uiterst gevoelig voor de authenticiteit en congruentie van de lichaamssignalen, emoties en intenties van hun kuddegenoten. Paarden zijn experts in het lezen van lichaamstaal en energie en zeer gevoelig voor non-verbale signalen als oogcontact, lichaamshouding, gebaren en voor veranderingen in gedrag en emoties.

De reacties van de paarden maken zowel de cliënt als de coach of therapeut attent op hun lichaamssignalen.

2

Paarden wijzen ons op incongruentie

Paarden maken met hun reacties op de kleinste lichaamssignalen zowel een coach of therapeut als de cliënt opmerkzaam op het feit dat er iets gebeurde, ervaren of gevoeld werd waar de cliënt fysiek op reageerde. Zo'n fysieke reactie kan in contrast staan met de woorden die op dat moment worden uitgesproken en daarmee een signaal zijn van het feit dat er binnen in de cliënt iets anders speelde.

Ook het onderdrukken of zelfs ontkennen van emoties uit zich altijd in lichaamstaal, ergens moet die spanning naartoe.

En hoe klein die lichaamssignalen ook kunnen zijn, paarden zien ze en ze reageren er op.

Iedere energieverschuiving, de kleinste beweging of het stokken van de ademhaling, die de uiting is van een onbewust innerlijk proces, wordt door de reactie van het paard op duidelijke wijze aan het licht gebracht.

En dat hoeft dan niet altijd onder woorden gebracht te worden, vaak is de reactie van het paard al duidelijk genoeg.

3

Paarden helpen de focus op het hier en nu te houden

De reacties van de paarden op lichaamssignalen en alles wat er in en rondom de sessie gebeurt helpen zowel de cliënt als de coach of therapeut bij het gewaarzijn van lichaam, geest en gedrag. Paarden reageren altijd heel direct op wat er in het hier en nu gebeurt. Als prooidier is het namelijk zaak om als er gevaar dreigt niet te lang te twijfelen maar om jezelf zo snel mogelijk in veiligheid te brengen. Door die snelle en directe manier van reageren helpen ze ons om de focus gericht te houden op de onmiddellijke ervaring, op wat er in het hier en nu gebeurt en om niet af te dwalen in woorden en verhalen.

4

Paarden hebben een sterk ontwikkeld vermogen om emoties waar te nemen

Paarden hebben verhoudingsgewijs een veel kleinere prefrontale cortex dan mensen, en een groter limbisch systeem. De prefrontale cortex is betrokken bij cognitieve functies, zoals planning,

besluitvorming en redeneren. Het limbisch systeem is betrokken bij emotie en geheugen. Dit betekent dat paarden een sterker ontwikkeld vermogen hebben om emoties waar te nemen en te reageren op emotionele signalen van de ander. Daarnaast hebben paarden een groot vermogen tot het reguleren van hun eigen emoties en stressniveaus, wat ze in staat stelt om ook de emoties en stressniveaus van de cliënt te reflecteren (spiegelen) en te beïnvloeden.

5

Paarden hebben een focus op veiligheid die vaak herkenning biedt

Veiligheid is niet alleen voor paarden, maar ook voor mensen een fundamentele behoefte en wanneer deze behoefte niet wordt vervuld, kunnen er verschillende problemen en uitdagingen ontstaan.

Traumatische gebeurtenissen kunnen het gevoel van veiligheid schenden en leiden tot hypervigilantie en andere symptomen van PTSS. Ook angststoornissen kunnen voortkomen uit een gevoel van onveiligheid, net zoals relatieproblemen vaak voortkomen uit een gevoel van onveiligheid door een gebrek aan vertrouwen, onveilige hechtingsstijlen, communicatieproblemen of ervaringen van misbruik. Een gebrek aan eigenwaarde of zelfvertrouwen kan het gevolg zijn van onveiligheid, negatieve ervaringen of emotioneel misbruik.

Paarden reageren wanneer ze incongruente of verwarrende signalen ontvangen of zich bedreigd voelen. Daarnaast zijn paarden in staat om signalen van angst en stress bij mensen op te pikken en erop te reageren.

Doordat paarden met hun sterk ontwikkelde instinct voor zelfbehoud voortdurend bezig zijn met veiligheid biedt de interactie met paarden voor de cliënt vaak herkenning en vele metaforen.

6

Paarden zijn oordeel loos en vrij van tegenoverdracht

Omdat het gedrag van paarden meer beïnvloed wordt door hun directe omgeving en behoeften zijn ze minder geneigd tot het maken van complexe oordelen zoals mensen. Ze reageren vooral op lichaamstaal, zonder de bagage van verbale communicatie of mentale interpretaties en zijn niet geneigd om situaties te interpreteren vanuit een persoonlijk perspectief of om hun eigen vooroordelen op anderen te projecteren.

Paarden zijn authentiek en reageren vanuit hun eigen instinct en niet omdat ze de cliënt ergens op willen wijzen of iets willen laten inzien. Daardoor is hun communicatie altijd vrij van oordelen, overdracht en projecties.

Waar de feedback of ideeën van een coach of therapeut nog wel ten twijfel kunnen worden getrokken of soms zelfs weerstand bij een cliënt kunnen oproepen, wordt de feedback van een paard daarom meestal moeiteloos geaccepteerd.

7

Paarden bieden emotionele veiligheid

Paarden zijn altijd bereid om de relatie opnieuw aan te gaan. Verbinding en contact met de ander in de kudde waarborgen immers de veiligheid en zijn daarom van levensbelang. Daardoor zullen ze een ander in het hier en nu steeds opnieuw open tegemoet treden.

Doordat ze authentiek zijn en reageren vanuit hun eigen instinct en niet omdat ze iets van

iemand vinden of iemand ergens op willen wijzen of iets willen laten inzien is hun communicatie altijd vrij van oordelen, overdracht en projecties.

Deze bereidheid tot het aangaan van de relatie en de gegarandeerde oordeelloosheid creëert een emotioneel zeer veilige omgeving, waarin men zich gemakkelijk kan openstellen voor zelfonderzoek. Het helpt de cliënt om een diepere verbinding met zichzelf aan te gaan en om open en eerlijk zijn of haar diepste gevoelens te durven aankijken.

8

Paarden kunnen uitbehandelde of therapieresistente cliënten weer motiveren

Werken met paarden kan motiverend zijn voor mensen die moeite hebben om zich bezig te houden met traditionele vormen van therapie. Het gevoel van voldoening en verbondenheid dat voortkomt uit het werken met paarden kan helpen om meer zelfvertrouwen op te bouwen en hun algehele welzijn te verbeteren.

Zelfs voor uitbehandelde of als 'therapieresistent' gelabelde cliënten werken sessies met paarden vaak wél, omdat een paard niet ver- of beoordeelt.

De oordeelloosheid en gelijkwaardigheid opent dan vaak weer een deur naar bewustwording en herstel, die eerst gesloten leek.

9

Paarden bieden een unieke projectiemogelijkheid

Een cliënt kan zijn eigen emoties projecteren op het paard, zoals het paard overspannen noemen wanneer de cliënt zelf angstig of gestrest is. Het feit dat het paard deze spanning oppikt en reageert door bijvoorbeeld rusteloos te worden bevestigt dan de projectie.

Door in objectieve bewoordingen de bewegingen van het paard te benoemen en de cliënt daar betekenis aan te laten geven ontstaat een uiterst effectieve en emotioneel veilige manier om onbewuste of moeilijk te verwoorden gevoelens in het licht te brengen, omdat de cliënt op het paard zal projecteren wat er in hem zelf omgaat.

Zo zal met het paard dat door de cliënt beschuldigd wordt van ongeduld of uitputting waarschijnlijk niets aan de hand zijn, maar de uitspraak zegt waarschijnlijk wel veel over hoe de cliënt zelf in zijn vel zit.

Maar ook gedragspatronen, copingmechanismen, relatiepatronen, innerlijke conflicten of zelfbeeld kunnen op het paard geprojecteerd worden en het paard kan belangrijke relaties in het leven van de cliënt representeren.

Het is in het algemeen toch makkelijker om iets over een ander te zeggen dan over jezelf en gebruikmaken van dit mechanisme biedt een uiterst effectieve en emotioneel veilige manier om onbewuste of moeilijk te verwoorden gevoelens in het licht te brengen.

10

In sessies met paarden kan het contact minder direct zijn

Sommige mensen vinden het moeilijk om in direct contact te communiceren. De aanwezigheid en tussenkomst van het paard zorgt er dan voor dat er fysiek minder direct contact en oogcontact is tussen de cliënt en de coach of therapeut.

Omdat de cliënt zich op deze manier minder bekeken of beoordeeld voelt, voelt hij zich veiliger en kan hij zich makkelijker uiten.

11

Paarden kunnen helpen bij (zelf)regulatie

De aanwezigheid van het paarden kan helpen bij het reguleren en verminderen van stress- en angstgevoelens. Hun bewegingen, ademhaling, ritme en hun (letterlijk en figuurlijk) grote hart en lichaam helpt mensen bij het reguleren van hun eigen ritme, zowel fysiek – in beweging of ademhaling – als emotioneel.

De feedback van paarden kan helpen om lichamelijke reacties en emoties bewuster waar te nemen en te reguleren. Hun reacties van paarden op subtiele veranderingen in lichaamstaal, hartslag, ademhaling en energie bieden een vorm van biofeedback, die daarbij kan dienen als een aanknopingspunt.

Contact met de natuur bevordert een gevoel van welzijn. Door tijd met paarden in een natuurlijke omgeving door te brengen kunnen mensen zich meer geaard voelen en verbonden met zichzelf en hun omgeving.

Paarden bieden een veilige en ondersteunende omgeving om bewust te worden van emoties en om regulatievaardigheden te oefenen.

Overigens zijn ook veel van de andere redenen waarom we met paarden werken helpend bij regulatie van het zenuwstelsel.

12

Paarden laten zien wat ons gedrag voor een ander betekent

Voor een paard is een kuddegenoot die A zegt, B voelt en C doet onvoorspelbaar, incongruent en dus niet veilig. Als woorden, gevoelens en daden niet congruent zijn leggen paarden met hun reactie dan ook meestal razendsnel de vinger op de 'zere plek'.

Wanneer er in een sessie bij de cliënt echter bewustwording en/of gedragsverandering optreedt, reageert het paard ook daar direct weer op.

De cliënt wordt daardoor niet alleen op het eigen gedrag gewezen, maar kan tegelijk ervaren wat dat gedrag of een eventuele verandering ervan bij anderen teweegbrengt. Dit is een krachtige meerwaarde omdat de mens net als het paard een sociaal wezen is en disfunctionele patronen vrijwel altijd in contact met andere mensen aan het licht komen en spelen.

13

Paarden reageren emotioneel, direct en niet-oordelend

Bij paarden zijn de emotionele hersenen in verhouding groter dan bij mensen, waardoor paarden goed zijn in het aangaan van hechting en socialisatie.

Paardenhersenen zijn gebouwd om emoties te ervaren zonder al te veel evaluatie via de prefrontale cortex. Dat maakt dat paarden emotioneel, direct en niet-oordelend reageren op wat een cliënt in een sessie laat zien en meebrengt. Die directe en oordeelloze reactie geeft de cliënt (en de coach of therapeut) ontzettend veel informatie over zijn eigen staat van zijn en gedrag, en de uitwerking die dat op een ander heeft.

14

Paarden geven ons biofeedback Biofeedback is een therapeutische techniek waarbij mensen leren om bewust controle te krijgen over bepaalde lichaamsfuncties die normaal gesproken onbewust plaatsvinden. Het biedt realtime informatie over lichamelijke processen die door de therapeut teruggekoppeld worden. Paarden kunnen geen technologische biofeedback bieden, maar ze

geven wel feedback door hun reacties op de kleinste veranderingen in de lichaamstaal, emoties en energie, zodat mensen zich bewust worden van hun lichamelijke reacties en leren hoe ze deze kunnen beïnvloeden en reguleren.

15

Sessies met paarden bieden vele metaforen in de samenwerking en activiteiten Tijdens de omgang met paarden komen allerlei zaken die we in het dagelijks leven tegenkomen op een natuurlijke manier aan de orde: non-verbale communicatie, assertiviteit, creativiteit, probleemoplossend vermogen, leiderschap, verantwoordelijkheid, samenwerking, relaties, vertrouwen en behoefte aan veiligheid. Bij het uitvoeren van activiteiten met paarden in de sessie ontstaan daardoor vaak als vanzelf de metaforen voor het omgaan met situaties in het dagelijks leven, waardoor de sessie een speelveld wordt waarin vrijelijk geleerd, geëxperimenteerd en geoefend kan worden.

16

Paarden bieden sociale steun Sociale steun verwijst naar de emotionele, praktische of informatieve ondersteuning die mensen ontvangen van anderen in hun sociale netwerk. Sociale steun helpt bij het verminderen van stress, het vergroten van het gevoel van eigenwaarde, het bevorderen van iemands veerkracht, het verbeteren van de geestelijke gezondheid en biedt een gevoel van verbondenheid. Paarden kunnen met hun fysieke aanwezigheid sociale steun bieden. Ze hebben de natuurlijke neiging om in het hier en nu te zijn, zonder oordeel te reageren en accepteren mensen zoals ze zijn, zonder verwachtingen of vooroordelen. Als kuddedieren hebben ze een natuurlijke behoefte aan verbinding en sociale interactie. De sociale steun van paarden kan een gevoel van veiligheid en acceptatie bevorderen, waardoor de cliënt zich comfortabel voelt om zichzelf te uiten. Het opbouwen van een vertrouwensband met een paard kan het vertrouwen van de cliënt in zichzelf en anderen versterken.

17

Contact met paarden activeert het oxytocinesysteem Paard-client interacties activeren het oxytocinesysteem. Oxytocine is een rustgevend hormoon dat tijdens positieve sociale interactie wordt vrijgemaakt uit de hypothalamus. De hypothalamus bevindt zich in het midden van de hersenen en speelt een cruciale rol in het reguleren van verschillende lichaamsfuncties, het coördineren van het autonome zenuwstelsel en het endocriene (hormonale) systeem. Activering van het oxytocinesysteem bij mens-dier interacties heeft positieve effecten op het gebied van sociale aandacht, sociaal gedrag, interpersoonlijke interacties, stemming, stress, angst en bezorgdheid, empathie en leervermogen. Oxytocine en sociale steun werken samen om subjectieve reacties op psychosociale stress te onderdrukken door verlaging van de cortisolconcentraties. Het gevolg daarvan is een verminderde stressresponsiviteit, toename van kalmte en verminderde angst, zodat de cliënt zich makkelijker kan openstellen voor zelfonderzoek en beter en sneller in staat is om iets te leren over zichzelf, zijn gedrag en de consequenties daarvan

18

Paarden brengen door stemmingsoverdracht stemming en emoties aan het licht Stemmingsoverdracht, ook wel 'affectieve overdracht' genoemd, verwijst naar het verschijnsel waarbij emoties, energie en stemming van de een worden overgedragen op de ander. Dit kan bewust of onbewust gebeuren en kan zowel positieve als negatieve gevoelens omvatten. Stemmingsoverdracht kan in beide richtingen plaatsvinden tussen de -cliënt en het paard, tussen de coach of therapeut en het paard, en tussen de -cliënt en de coach of therapeut. Zo kan bijvoorbeeld zenuwachtig gedrag overgedragen worden op het paard via lichaamstaal,

klankintonaties in de stem en fysieke signalen. Het paard krijgt signalen dat er iets aan de hand is en wordt ook zenuwachtig. Of wanneer iemand blij, ontspannen of vredig is, kan het paard deze positieve energie oppikken en reageren door rustig te worden, dichterbij te komen of te ontspannen. Door de reacties van het paard terug te koppelen aan de cliënt kan bewustwording ontstaan van de eigen staat van zijn van de cliënt.

19

Paarden hebben een sterk ontwikkeld vermogen om energetische signalen waar te nemen. Paarden hebben een meer ontwikkelde rechterhersenhalft dan mensen, wat betekent dat ze meer gericht zijn op het verwerken van informatie via beelden, gevoelens en associaties. Mensen zijn daarentegen meer gericht op taal en analyse. Dit betekent dat paarden gevoelig zijn voor de lichaamstaal en de energetische signalen van mensen, en minder gevoelig zijn voor verbale communicatie.

20

Paarden dagen ons uit om out of the box te kijken en denken. Hoe oncomfortabeler een situatie in het leven wordt, hoe meer men geneigd is open te staan voor, en over te gaan tot, verandering. De leefomgeving van het paard situeert coach- of therapie sessies letterlijk out of the box – buiten op een boerderij, in de wei of in een manegebak. Ook de aanwezigheid van een niet altijd voorspelbare partner van zo'n zeshonderd kilo is niet alledaags. De cliënt stapt dan ook op alle manieren uit zijn comfortzone en wordt uitgedaagd of eigenlijk bijna gedwongen om de zaken eens van een andere kant, op een totaal andere manier te beleven en bekijken. En motiveert tot het bedenken van andere, nieuwe oplossingen. Bovendien zijn paarden en ook pony's meestal groot, krachtig en stevig, waardoor ze een sterke fysieke aanwezigheid hebben die indruk maakt en uitnodigt tot het ontwikkelen van vertrouwen of het verleggen van grenzen.

21

Geen woorden maar paarden. De Nederlands-Amerikaanse psychiater en trauma-expert Bessel van der Kolk gelooft dat traditionele gesprekstherapieën vaak ontoereikend zijn om diepgewortelde traumatische ervaringen te verwerken omdat trauma niet alleen een psychologisch fenomeen is, maar ook een biologische en neurologische impact heeft. Traumatische gebeurtenissen zijn volgens hem bijna niet onder woorden te brengen. Dit komt omdat tijdens momenten van traumaherinnering de prefrontale cortex, inclusief Broca's hersengebied dat betrokken is bij de productie van spraak en taalbegrip, wordt geblokkeerd, wat ons vermogen om te beschrijven hoe we ons voelen beperkt. Traumatische gebeurtenissen worden opgeslagen in het onbewuste geheugen dat niet goed bereikbaar is met taal en logica. Wanneer in verbale therapie het trauma naar het bewuste deel van het geheugen gehaald wordt, is het moeilijk om dat te verwoorden, omdat men dan teruggaat naar de geblokkeerde staat van het traumamoment. Dit verklaart waarom alleen vragen naar en praten over bewuste gebeurtenissen, gevoelens en gedachten – minder effectief is bij het behandelen van trauma's. De lichaamsgerichte benadering van EAC en EAT helpt cliënten om zich bewust te worden van lichaamssensaties en emoties die verband houden met het trauma. Paarden pikken de subtiele veranderingen in lichaamstaal die voortkomen uit de innerlijke beleving, stemming en emoties van mensen direct op. Hun reactie helpt de cliënt om zich er bewust van te worden en te leren reguleren. Het directe contact met het paard bevordert de aanmaak van oxytocine, waardoor de cliënt zich gemakkelijker kan ontspannen. Binnen de setting van een sessie kan de cliënt in alle rust en veiligheid in contact treden met zichzelf, de ander (het paard) en de omgeving. Deze fysieke ervaring, waarbij woorden niet nodig zijn, zorgt voor bewustwording op een dieper niveau.