

5 De wijsheid van de kudde

Dit hoofdstuk beschrijft het coachen met de wijsheid van de kudde. De wijsheid van de kudde verwijst naar een manier van werken waarbij de coach zo direct mogelijk tapt uit de respons van de paarden. Coachen met de wijsheid van de kudde is, hoe uitgebreid beschreven dan ook, geen methode. Het is een uitnodiging om door de ogen van de paarden te kijken. Dit hoofdstuk beschrijft eerst de meest kenmerkende verschillen tussen de wereld van de mensen en de wereld van de paarden. Dit onderscheid maakt ook direct duidelijk wat de toegevoegde waarde is van de inzet van paarden in coaching. Het kader van dit werk en de belangrijkste begrippen daarin komen daarbij uitgebreid aan bod. Maar voor we dat doen wil ik eerst wijzen op de functie van taal en concepten in dit boek, juist omdat we werken met paarden.

5.1 Voor de woorden is alles al gebeurd

Een belangrijk gegeven waar we in dit werk met de paarden regelmatig tegenaan lopen, is dat zowel het effect van een sessie op de coachee als het proces dat zich afspeelt tussen coachee en paard bijna niet te verwoorden is. Ik heb mezelf dus met het schrijven van dit boek en van dit hoofdstuk in het bijzonder voor een lastige opdracht geplaatst: ik ga iets beschrijven in woord en concept wat al aanwezig is en wat waarschijnlijk niet precies te beschrijven is.

Door het werken met de paarden ben ik de afgelopen jaren steeds meer gaan beseffen dat taal eigenlijk altijd te laat is. Taal verwijst naar iets wat zich al heeft afgespeeld, iets wat er al aan voorafgaat. Bovendien specificiert en benoemt taal 'dingen' waardoor andere 'dingen' er niet zijn. Door taal wordt de werkelijkheid gespecificeerd, ingedeeld en geconceptualiseerd.

Dat gebeurt ook in dit boek. Tegelijkertijd zie ik taal en concepten als zeer waardevol en noodzakelijk, niet voor de paarden maar wel voor ons. Zonder dat zouden we elkaar niet kunnen verstaan. Dan zou je hier alleen maar vreemde tekens lezen. Taal en con-

cepten zijn wanneer het gaat om elkaar verstaan en begrijpen essentiële verwijzers naar iets anders dat aan ieder woord of het concept voorafgaat.

Positionering van taal en concepten

In dit boek, in dit hoofdstuk en in sessies hebben taal en concepten dezelfde plek: ik gebruik taal, concepten, modellen, definities en indelingen om te verwijzen naar iets wat niet te benoemen is en tegelijkertijd al aanwezig is. Ook in dit boek hebben ze de rol van tijdelijke dienaars van de werkelijkheid die zich al toont. Deze erkenning geeft woorden, concepten en ook dit boek de juiste plek ten opzichte van de werkelijkheid zoals ik die waarneem.

5.2 De wereld van de paarden en de wereld van de mensen

Ik gaf al eerder aan dat paarden al een historie van zo'n 65 miljoen jaar op deze aarde hebben en mensen circa 200.000 jaar. Bij de start van een workshop in Brazilië in februari 2012 was het zien en erkennen van deze ordening een belangrijke eerste stap voordat we überhaupt iets konden gaan doen met paardencoaching. Systemisch gezien kunnen we de paarden en dat wat zij ons bieden pas 'aannemen' wanneer we eerst deze ordening achten en onze plek daarin 'aannemen'.

De wereld van de paarden

Tijdens die workshop in Brazilië kwam er een beeld bij me op dat er eerst iets anders nodig was. Dat we als eerste stap een veld nodig hadden. Een veld dat welwillend was naar iedereen die daar wel/niet aanwezig was met ieders verschillende achtergronden. Een veld met de mogelijkheid om vanuit al die verschillende achtergronden iets te kunnen bijdragen aan het veld van systemische paardencoaching. Mijn indruk was dat dat begint met de wereld van de paarden en de wereld van de mensen, en ook in die volgorde.

We hadden een lijn getrokken in het zand in het midden van de bak achter de afzetting: de wereld van de paarden en de wereld van de mensen. Vervolgens vroegen we alle coachees aan de workshop om onder het touw door te gaan en in de 'wereld van de mensen' te gaan staan. Het paard stond al in zijn wereld. De opdracht voor de groep in het eerste deel van de oefening was om in de 'wereld van de mensen', zonder taal, puur op fysieke waarneming de 'wereld van de paarden' te onderzoeken (misschien wel eerder: je te laten aankijken door de wereld van de paarden). Het paard mocht over de lijn, mits het zelf die beweging zou maken. Daar was in deze bak ook ruimte voor.

Er ontstond in stilte een proces dat bijna twintig minuten duurde; halverwege bewoog het paard langzaam richting de lijn. Dat samenzijn van deze twee werelden was zo precair, dat als er ook maar een intentie was bij de mensen om iets naar zich toe te halen, bijvoorbeeld door (te) doelgericht in het contact te zijn, (de wereld van) het paard zich terugtrok. Tot op de millimeter. Dit deel van de oefening eindigde op de grens waar contact en onderscheid er tegelijkertijd konden zijn.

Reflectie

In de nabespreking ging het over: wat vraagt het van ons om met de paarden te kunnen werken, zodanig dat beide werelden geacht blijven? We deden dat in een halve cirkel aan de rand van de bak zoals we dat in Nederland ook doen. Dit deel was afgezet met een touw. Toen we bijna klaar waren met de nabespreking, gebeurde er iets bijzonders.

Het paard, dat tot dan toe nog in de wereld van de paarden was blijven staan, liep naar ons toe, hield even in bij het touw, ging toen onder het touw door en stond plotseling midden in de halve cirkel. Qua timing was dat een mooi en veelzeggend beeld, omdat wij op dat moment als groep letterlijk stilstonden bij wat het van ons als mensen vraagt om met de paarden te kunnen werken. De vraag laten bestaan is belangrijker dan een antwoord geven.

Uit: Reisverslag van de Windopleiding in Brazilië, 2012

5.3 Wat paarden en mensen onderscheidt, maakt het verschil!

Het paard is een paard en geen helderziende met magische eigenschappen. Het paard is ook geen therapeut, in de zin dat het onze gevoelens en worstelingen zou kunnen begrijpen. Spiegelt het paard dan? Spiegelen in de letterlijke zin wanneer de coachee blij of verdrietig is, lijkt mij niet echt aan de orde, zoals ik al in hoofdstuk 2 benoem. Alle gevoelens of menselijke eigenschappen die toegeschreven worden aan het paard, zijn mogelijk een projectie of projectieve identificatie. Dat kan weliswaar heel constructief materiaal opleveren voor de coach om mee te werken; ze zijn alleen niet noodzakelijk gebonden aan het wezen paard. Welke eigenschappen van het paard zetten we nu in bij het werk met de paarden en waarom juist deze?

Verhaallos kennen

Wat bij paragraaf 5.1 beschreven staat over het woordeloze geldt wat mij betreft zeker voor de paarden. Paarden zijn voortdurend in een staat van opmerken of kennen⁶; waar verhalen dus geen rol spelen. Dat is min of meer een natuurlijke staat. Je kunt dat eenvoudig zien: het paard graast, een geluid, hoofd omhoog, even kijken en weer grazen. Dat is een vloeiend, ononderbroken proces. Dit louter kennen, is er al vóór de woorden; er zijn in onze hersens nog geen indelingen gemaakt van de werkelijkheid. Het is van belang om te beseffen dat paarden vanuit dit bewustzijn in relatie treden met onze thema's, inclusief onze verhalen.

Opmerken of kennen is nog ongedifferentieerd. Dat wil zeggen: er is geen belang of voorindeling in wat opgemerkt wordt. Juist omdat het zo direct is, gaat het razendsnel. Wat opgemerkt wordt, gaat namelijk niet eerst door een filter van het concept, zoals bij ons mensen.

Via opmerken is alle informatie tussen jou en de ander in feite al gedeeld. Het gaat aan iedere uitwisseling vooraf. Taal helpt ons dan om achteraf uitdrukking daaraan te geven. We wijzen via taal naar iets wat alweer voorbij is. In die zin is 'taal' traag en 'kennen' daarentegen razendsnel.

Snelheid, tijd en synchroniciteit

De snelheid van 'kennen' is zo hoog dat het bijna niet anders kan dan dat wij mensen vanuit ons conceptueel perspectief op de wereld, het begrip of concept 'tijd' nodig hebben om de hoeveelheid informatie die ons door puur kennen voortdurend wordt aangeleverd, te ordenen in volgorde. Voor paarden is er geen tijd, zij zijn gewoon in een voortdurende staat van kennen; ononderbroken.

Dit moeiteloze opmerken en de directheid en vaak snelheid ervan is een belangrijk vermogen van het paard dat we inzetten in sessies.

Non-causaal

Zoals in hoofdstuk 2 beschreven, ervaren paarden mensen vermoedelijk als roofdieren: onze ogen staan naast elkaar, onze oren staan naar achter, onze handen bewegen voortdurend en reiken uit om iets te pakken of ergens naar te wijzen. Ook ons denken en doen vertoont in eerste instantie gelijkenis met een roofdier. Mensen gaan in een rechte lijn op hun doel af, denken in functionaliteiten en zingeving, en beleven het leven als iets chronologisch waarbij 'nu' door 'gisteren' ontstaat en 'morgen' door 'vandaag'. De

⁶ Het begrip 'kennen' heb ik voor het eerst leren kennen in de satsangs met Philip Renard. Ik verwijs voor meer informatie naar zijn boek *Non-dualisme, de directe bevrijdingsweg* (Renard, 2010).

ultieme zingeingsvraag 'Waarom leven wij?' is een doelgerichte vraag, zij veronderstelt een reden. Alsof het leven een reden zou moeten hebben.

Paarden kennen instinctief deze causaliteit wel als een functie of patroon in hun overleven (als ik met mijn neus tegen de voerbak duw, komt er kennelijk een respons), maar brengen causaliteit niet als concept aan. Paarden denken niet na over morgen of gisteren, er is geen plan voor morgen. Voor paarden begint alles nu, steeds weer opnieuw.

Meer 'wij' dan 'ik'

Paarden kunnen individueel verschillen qua karakter, het collectief gaat echter voor het individu. Autonomie is niet een belangrijke eigenschap die verworven zou moeten worden – iets wat wij, zeker in het Westen, wel als belangrijke waarde zien. Voor paarden is deze dualiteit tussen afhankelijk zijn en autonomie geen issue: ze worden geboren in een groep en blijven voor een groot deel van hun leven in een groep. Onderdeel zijn van de groep wordt door hen eerder als een zegen ervaren dan als een last.

Voorrang voor 'wij' boven 'ik' is goed waar te nemen in de reacties en schijnbare 'keuzes' van paarden. Paarden verkeren in een voortdurende staat van uitwisseling met hun omgeving: ze volgen instinctief in het hier-en-nu hun behoeften in relatie tot die omgeving. Een paard denkt niet vooruit, maar kijkt wat 'werkt', er is geen planning of doel. Gedrag dat het verschil verkleint tussen hun behoeften en de bevrediging daarvan werkt belonend of versterkend voor gedrag dat ze vertonen. Dit is echter wel gedrag dat het overleven van de 'wij', de soort dient; dat gaat vóór andere directe individuele behoeften zoals eten of drinken. Wanneer 'wij' op het spel komt te staan, wordt dat direct helder.

Het collectief, de kudde, is een gegeven voor het paard. Het is daar niet mee bezig, pas op het moment dat het ontbreekt. In een sessie reageert het paard dan onmiddellijk. Dat betekent dat de coachee, al dan niet met behulp van een coach, direct kan waarnemen of hij in harmonie is met zijn eigen innerlijke kudde en zijn eigen plek daarin, zijn eigen systeem en achtergrond die zich in de coachee manifesteert. Wanneer een coachee de wij in de ik nog niet kan zien en erkennen, is hij een potentiële stressfactor voor de kudde. De 'wij in de ik' zijn, is voor een paard het meest primaire beginsel van de kudde.

Direct

Ondanks onze domesticering zijn paarden in de basis nog steeds dezelfde dieren als ze 65 miljoen jaar geleden waren. Dat wil zeggen, ze lijken in hun stressreacties soms nog steeds te reageren alsof er werkelijk uit de bosjes een roofdier zou kunnen verschijnen. Hun opmerkzaamheid is net zo vloeiend als alert tegelijk. Dit vermogen lijkt geenszins

verminderd, ondanks dat we met gerichte training en blootstelling de gevoeligheid voor ‘enge’ objecten wat kunnen dempen. Paarden hebben niet zoals mensen een mechanisme om bedreigende of te pijnlijke gebeurtenissen af te weren of te relativiseren. Alle externe prikkels die ook maar in de verte lijken op een gevaarlijke gebeurtenis activeren direct de amygdala in hun hersens. Deze bepaalt of een stimulus al dan niet beangstigend is en zet onmiddellijk aan tot handelen. In de meeste gevallen geldt: wat je ziet, is wat je krijgt. Een paard denkt niet: Je hebt me gisteren verdrongen bij het voeren en ik ben daar nog steeds boos over. Het is hier, nu en onmiddellijk. Dat is meteen de uitnodiging aan de coach en de coachee.

Paarden nemen kleine verschillen waar in het geheel

Wat specifiek is aan het wezen paard is, zoals eerder vermeld, zijn gevoelige waarnemingsvermogen voor met name heel kleine bewegingen in combinatie met een perspectief van bijna 360 graden. Dit is voor het paard letterlijk van levensbelang, ook al bevindt hij zich in een context waar hij eigenlijk niet meer in levensgevaar is. Denk aan het voorbeeld van Slimme Hans in hoofdstuk 2. Dit paard signaleerde het stokken van de ademhaling bij het publiek (dat innerlijk meetelde) op het moment dat hij met zijn hoofde de exacte uitkomst naderde. Dan volgde waarschijnlijk een of andere beloning, in de vorm van applaus of iets dergelijks. Naarmate het paard dichterbij de juiste uitkomst kwam, nam de spanning toe. Vlak na de juiste uitkomst hield iedereen zijn adem in en misschien nog wel meer. Misschien waren de toeschouwers ook wel helemaal stil geworden op dat belangrijke moment. Dan stopte het paard met ‘tellen’. Er veranderde iets, misschien werd er geklapt of ademde iedereen weer door. Hoe dichterbij Slimme Hans bij de juiste uitkomst kwam, hoe meer de spanning waarschijnlijk opliep, en dan viel plots de spanning weg. De ademhaling was voor zowel het paard als de onderzoekers het waarneembare fysieke aspect dat hier veranderde.

Die gevoeligheid voor zeer kleine verschillen is een essentiële hulp in het werken met de paarden. Alle verschillen die we waarnemen, komen op in iets wat zelf verschillend is. De roerloze achtergrond waartegen verschillen kunnen worden opgemerkt. Het bewustzijn van paarden is zo roerloos in zichzelf, het is zijn meest essentiële eigenschap geworden in het overleven. Het roerloze verschaft het paard het vermogen om de kleinste verschillen op te merken.

Paarden hebben geen bewustzijn, ze vallen ermee samen

Wanneer ik zeg: ‘paarden hebben een bewustzijn’, dan is er een paard en een bewustzijn. Dat is een manier van spreken die voortkomt uit het menselijke. Wij hebben een ‘ik’-bewustzijn, iets wat meemaakt en als samenhangend persoon ervaren wordt. Die ‘ik’

heeft verlangens, denkt dat hij de ‘handelende’ persoon is, keuzes maakt. De persoon ‘ik’ heeft een bewustzijn en het vermogen om zich af te schermen van pijnlijke ervaringen die bedreigend of te pijnlijk zijn voor het ik-besef. Paarden kennen dit niet, er is geen identificatie met een ‘ik’-gestalte. Ze *hebben* geen bewustzijn, ze vallen ermee samen.

Paarden zijn al in harmonie met de werkelijkheid

Paarden hebben geen norm of eis aan hoe de werkelijkheid zou moeten zijn. Dat wat zich voordoet, doet zich voor. Dat is een redelijk vloeiend geheel. De huidige werkelijkheid is het materiaal dat ertoe doet. Paarden hebben geen ‘ik’-concept, geen bewustzijn, ze zijn onderdeel van bewustzijn en vallen daarmee samen. Paarden hebben daarom ook geen onderbewustzijn zoals wij. Als mensen met paarden samen zijn, is er eigenlijk voortdurend de uitnodiging iets van de persoon, van het ‘ik’-verhaal op te geven. Je zult dan kunnen opmerken dat je samenvalt met een ander bewustzijn dat heel ruim en stil is. En dat dit bewustzijn al in harmonie is met de werkelijkheid zoals die jou voortdurend geschonken wordt. Paarden zijn in principe, inclusief hun instinctieve reacties op de werkelijkheid, al (verhaallos) in harmonie met alles wat zich aan hen voordoet.

5.4 Paarden nodigen ons mensen uit door de ogen van een prooidier te kijken

Het wereldbeeld van de mens ontstaat doordat wij ordening en verschillen aanbrengen. Daardoor kunnen we onderscheid maken en dat is functioneel in het samenleven en het gezamenlijk functioneren. Kijk maar naar het bekende plaatje van de voedselketen. Dat plaatje hangt in vrijwel iedere basisschool en is een heel gewoon onderdeel van ons onderricht aan kinderen. Het plaatje is ontstaan doordat er een ordening is aangebracht tussen de verschillende elementen (mensen, dieren, planten). De indeling is gebaseerd op een indeling of ordening van de werkelijkheid, namelijk: ‘wie eet wie?’ Uiteraard belanden wij dan boven aan de voedselketen, als roofdier.

De werkelijkheid – namelijk dat wij onderdeel zijn van een wereld waarin we, zoals Hellinger zo mooi omschrijft, even opgloeien en weer uitdoven – is niet iets wat voor in ons bewustzijn zit. Wij brengen daar toch een soort ordening aan tussen wij en de natuur (en in sommige gevallen God boven ons). Dat is een mechanisme dat heel diep in ons zit.

De werkelijkheid is dat wij als mens, naast alle andere dieren en planten, een uitdrukking zijn van levenskracht (vorm). De werkelijkheid is dan ook dat we in het licht van levenskracht evenzogoed prooidier zijn en ten diepste gelijk zijn aan alle andere

levende 'objecten'. Als we dit gegeven echt tot ons door laten dringen valt het verschil tussen 'roofdier' en 'prooidier' direct weg. Dat is precies wat Hellinger bedoelde met de zin: 'Geist is wat ons ten diepste gelijk maakt.'

Paarden bieden ons de unieke mogelijkheid om als roofdier het prooidier in ons te ervaren. Sterker nog, in het contact met de paarden ga je opmerken dat bovengenoemde indeling er eigenlijk niet is. Al deze specifieke eigenschappen van het paard, die op het eerste gezicht zo verschillend zijn van ons, komen heel goed van pas bij het coachen of begeleiden van mensen. We zullen zien dat de interactie met het paard of de kudde, als gevolg van deze verschillen, aanwijzingen kunnen geven hoe we kunnen samenvallen met ons eigen systeem, onze eigen innerlijke kudde en onze plek daarin.

Kijken als een prooidier houdt in dat ik mijn blik weids houd, dat ik kijk door de ogen van de kudde, meestal roerloos zodat iedere onregelmatige beweging direct opgemerkt wordt. Kijken door de ogen van de kudde betekent dat winnen en verliezen verschilloos zijn geworden omdat ze de ordening en de vitaliteit van het geheel dienen. Kijken door de ogen van de kudde is zien dat er op een diepere laag geen 'ik' en dus ook geen anderen zijn. Kijken als een prooidier is opmerken dat ik de kudde al ben.

De paarden nodigen ons in het contact met hen uit om iets van onszelf op te geven. Eerder een 'wij' te zijn dan een 'ik'. Ze nodigen ons uit om op te merken dat samenvallen met dat wat ons gegeven is aan bronnen, vermogens, eigenschappen, reeds het geval is. Paarden kunnen makkelijk(er) dicht bij ons zijn en blijven op het moment dat wij in harmonie zijn met onze innerlijke kudde en onze eigen plek daarin.

Ten slotte is het van belang dat er van de informatie die het paard ons geeft niets verloren gaat en dat de coach, die zich in zijn interventies laat leiden door het harmonisatiegedrag, in staat is te kijken door de ogen van het paard. Pas dan kan hij als coach echt aansluiting maken en zonder verhaal de bewegingen van het paard volgen, in dienst van de coachee.

5.5 Het scheppend kader van coachen met paarden

De innerlijke kudde

Als je goed kijkt naar een kudde paarden, dan zie je een collectief dat voortdurend in beweging is en zichzelf (her)ordent, rond bronnen als voedsel, ruimte en veiligheid. Hierbij weet elk lid exact zijn plek in de groep. Zo'n kudde kun je zien als een afspiegeling van onze buiten- en binnenwereld. De binnenwereld is onze 'innerlijke kudde' oftewel de holding space van al onze innerlijke delen. De 'uiterlijke' kudde is de groep of het sys-

teem waar wij mensen toe behoren, oftewel de buitenwereld. De innerlijke kudde is ook de geïnternaliseerde uiterlijke kudde, de 'wij' in de 'ik'. De innerlijke kudde is compleet wanneer deze zich volledig in jou mag manifesteren, er hoeft niets meer verwijderd te worden. Alles wat je ooit geschonken is, is aangenomen, inclusief jouw eigen plek in deze kudde.

Deze kuddes, zowel de innerlijke als de uiterlijke, zijn je gegeven: erfelijk, systemisch, karmisch – hoe dan ook; zo ben je samengesteld. Je zou kunnen zeggen dat je innerlijke kudde bestaat uit al je neigingen, aanleg, ervaringen, systemische historie. Je innerlijke kudde is in zeker zin ook je potentieel, je opgeslagen levenskracht. Dat samen vormt jouw materiaal. Er is geen alternatieve innerlijke kudde en het is onmogelijk om er geen onderdeel van te zijn, je bent gewoon al jouw materiaal. Het is als een geschenk. Voor sommigen misschien niet het exacte geschenk dat ze gewenst hadden, maar wel wat gewoon gegeven is.

Het oplossende veld van de kudde

In iedere vraag of thema werkt de motor van de dualiteit, ook in verlangen. Dat wil zeggen dat er een toestand 'A' is en dat er een toestand 'B' gewenst wordt. Thema's zijn dus per definitie dual, anders waren ze er niet. Als je dat erkent, kan het niet anders dan dat we deze dualiteit als eerste uitgangspunt inclusief maken in dit werk. In iedere vraag van een coachee is er 'iets' niet in harmonie met de werkelijkheid zoals deze geschonken is. Thema's van de coachee spelen zich dus altijd af in de duale wereld, 'de wereld van verschil' zou je kunnen zeggen.

Paarden zijn extreem gevoelig voor deze disharmonie, ze ervaren dat als spanning: iets valt niet samen met zichzelf. In eenvoudige bewoordingen zou je kunnen zeggen dat ze daar 'druk' ervaren. Heel subtiel, via de spierspanning, houding, ademhaling, gezichtsuitdrukking enzovoort. Ik blijf het ontroerend mooi vinden hoe een paard of kudde aan het werk gaat om de disharmonie op te laten lossen. Je zou het veld van de kudde het oplossende veld kunnen noemen: de persoon met het thema lost op in zijn eigen achtergrond, zijn eigen kudde. Wanneer de 'wij' in de ik herkend wordt, lost de 'ik' op, wanneer de ander in de ik erkend wordt, lossen beide op in levenskracht.

Punt van adaptie

Iedere beweging komt voort uit iets wat bewegingloos is. Bekijk het als een rimpelloze zee. Het water staat roerloos, geen vuiltje aan de lucht, windstil. Tot het moment dat, hoe klein ook, de oppervlaktespanning van het water onderbroken wordt. Er is een aanraking met iets van buiten. Het is niet ingewikkeld om te zien hoe het water als het ware in de uitdijende golfbeweging die erop volgt, deze impuls opneemt. Houd dit beeld in

gedachten wanneer een coachee met zijn innerlijke kudde het rimpelloze veld van de kudde betreedt.

In een sessie breng je iets wat nog niet in harmonie is (de coachee met zijn vraag of thema) in contact met iets wat in essentie in harmonie is (de kudde paarden). Vanaf daar draagt de coach de coachee over aan de kudde en neemt het veld, het kuddebewustzijn, het over. Dit noemen we adaptatie. Dat vraagt opnamevermogen van de kudde paarden en het vermogen je (als mens) op te laten nemen door de kudde.

Een belangrijke opgave voor de coach is om, nog voor er ook maar iets is gebeurd tussen coachee en paarden, een zo rimpelloos mogelijk veld te faciliteren en de coachee zo ontvankelijk mogelijk te maken voor het kudde-bewustzijn of het veld van de kudde. Dat veld doet uiteindelijk het werk. De coach laat zich leiden door de respons van dit veld van de kudde.

Het punt van adaptatie is dus precies het raakpunt waar het veld van de kudde het overneemt. Dit punt ligt soms fysiek vlak bij de paarden maar kan zich ook buiten de bak bevinden. In plaats van de afstand te verkleinen, wordt dan de afstand tussen coachee en kudde juist vergroot.

In mijn ogen is het de ware kunst van de coach om samen met de coachee dit adaptatiepunt als het ware 'tot oneindig' te naderen. Hoe rimpellozer het veld van de kudde, hoe groter het opnamevermogen ervan, hoe (fysiek) kleiner (en vaak diepgaander) de bewegingen in een sessie kunnen zijn. Uiteraard in combinatie met een coachee die bereid is om dit alles op te merken.

In het algemeen mag je stellen dat: a) hoe stiller en meer verdicht het veld in relatie tot de coachee (het systeem) is, b) hoe dichter het adaptatiepunt te benaderen is, c) hoe minder interventies er nodig zijn en d) hoe korter (in tijd) en onmiddellijker de sessies zijn.

Harmoniseren

Op het moment van adaptatie start het harmoniserende gedrag van de paarden. In figuur 5.1 wordt zichtbaar hoe dit proces verloopt en wat dat betekent voor de coach. Harmonisatiegedrag kun je als volgt omschrijven: het paard probeert (vanuit de beginselen van de kudde) de coachee (met zijn thema) in afstemming te brengen met diens innerlijke kudde. Dat doen paarden instinctief, ze proberen – in systemische termen – de systeemdruk te verlagen. Systeemdruk ontstaat waar we, om wat voor reden dan ook, niet kunnen of willen samenvallen met onze innerlijke kudde en onze eigen plek daarin. Het harmoniseren van het paard kan direct zonder tussenkomst van de coach effect hebben op de coachee (en zijn systeem) of biedt de coach direct aanknopingspunten voor interventies.

Het is van belang om te zien dat de rol van de coach juist niet het vertalen of het interpreteren van het gedrag van het paard is, maar dat hij eerder een verlengstuk is van het paard of de kudde: het gaat erom dat de coach direct, zonder verhaal, door de ogen van het paard intervenieert. Dus juist zonder enige interpretatie.

Zien is doen

‘Zien is doen’ wil zeggen: de coach handelt onmiddellijk, zonder enige interpretatie, direct als een paard. Iedere interpretatie van de coach staat eigenlijk tussen het paard en de coachee in. Zien is doen wil zeggen dat er geen verhaal meer komt tussen mijn waarneming en de handeling, ze vallen dan samen. Ik heb deze zin voor het eerst gehoord van de voetbaltrainer van mijn zoontje.

Achter het doel

Zien is doen is een uitspraak die afkomstig is van een jeugdtrainer, Sandro Deriu, die het voetbalteam van mijn zoontje trainde toen hij zeven jaar was. Deze uitspraak was voor de kinderen een uitnodiging om alle verhalen te laten vervallen die zich eventueel nog bevonden tussen ‘wat hun ogen al gezien hadden’ en de respons of actie van hun lichaam. Ik begreep nooit helemaal wat hij bedoelde tot hij een keer een interventie deed tijdens een jeugdwedstrijd.

Wat was het geval? De spits van ons team kwam keer op keer vrij voor de keeper. Waar hij ze normaal achteloos inschoot, knalt hij ze nu ongecontroleerd over en naast het doel. Ik zie Sandro naast mij peinzen. Plotseling beent hij weg richting het publiek achter het vijandelijke doel. Op een afstand zie ik hoe hij voorovergebogen, druk in gesprek is met een van de dames achter het doel. Na een kort gesprek staat deze vrouw op om vervolgens het veld te verlaten. Onze spits is inmiddels weer doorgebroken, staat een-op-een met de keeper, maakt een schijnbeweging en rondt hard en beslist af. Ik hoor Sandro, die inmiddels weer naast mij staat, zeggen: ‘Ik wist het wel.’

Ik kijk hem verbaasd aan en vraag: ‘Wat wist jij wel?’ Waarop hij mij antwoordt: ‘Die ouders van die jongen zijn gescheiden, die vader is weggegaan en zijn moeder heeft zo’n verdriet; ze haalt al haar troost uit zijn doelpunten, ze gaat steeds recht achter de goal van de tegenstander zitten. Dat is veel te veel druk voor die jongen, dan gaat hij denken en dan is hij de relatie met de bal kwijt.’ ‘Oké’, zeg ik, ‘dus jij bent naar haar toe gegaan net?’ ‘Ja natuurlijk, ik heb haar vriendelijk gevraagd of ze weg wil gaan. Nou, dat vond ze niet leuk.’

Ik zeg tegen Sandro: ‘Dus door naast te schieten, zet hij zijn vader terug?’

Nu kijkt Sandro mij verwonderd aan en zegt: 'Ik snap er niks van wat je zegt, maar mijn lichaam vertelt me dat het klopt.'
Ik zeg: 'Zien is doen.'

Coachee (en coach) kunnen de neiging hebben om steeds opnieuw het verhaal in te gaan. Het verhaal is meestal een scherpe probleemdefinitie van de coachee. Dat lijkt heel aantrekkelijk, wat verhalen hun enorm fascinerende werking geeft: ze scheppen de illusie van causaliteit, dat wil zeggen: als we de oorzaak mentaal doorgronden dan verdwijnen de symptomen. Daardoor ontstaan soms lange gesprekken tussen coach en coachee met een paard erbij. Het verhalende krijgt dan voorrang op het onmiddellijke: dat wat het paard hier en nu aan het licht zou kunnen brengen. Dat is in feite een gemiste kans voor de coach om het onmiddellijke op te merken.

Paarden zullen instinctief de spanning van het niet-samenvallen met de innerlijke kudde proberen te verkleinen, bijvoorbeeld door kalmeringssignalen af te geven. Deze spanning ontstaat doordat een of meerdere beginselen van de kudde zijn geschonden. Deze beginselen worden uitgebreid toegelicht in het volgende hoofdstuk.

Harmonisatiegedrag

Harmonisatiegedrag is een poging van het paard (of de kudde) om de coachee te laten samenvallen met zijn innerlijke kudde. Harmonisatiegedrag heeft soms direct effect op de coachee, dat wil zeggen, daar is geen interventie meer nodig doordat de interventie van het paard door de coachee direct begrepen wordt. In andere gevallen is daar een interventie van de coach voor nodig. Harmonisatiegedrag kent verschillende uitdrukkingvormen. De paarden proberen ermee het verschil tussen de coachee en zijn innerlijke kudde te verkleinen. Harmonisatiegedrag van het paard geeft de begeleider ook directe aanwijzingen welke beginselen van de kudde in de knel zijn geraakt. Dat veroorzaakt systeemdruk en paarden registreren dat. De coach laat zich in zijn interventies en het effect daarvan leiden door het paard of de kudde. Op het moment dat een interventie, bijvoorbeeld door middel van een inzicht bij de coach leidt tot samenvallen met zijn innerlijke kudde, is dat direct waarneembaar bij de paarden.

Wanneer de coachee samenvalt met zijn innerlijke kudde, valt hij in de regel ook samen met de werkelijke fysieke kudde paarden. De coachee heeft zichzelf laten opnemen door de kudde, innerlijk en uiterlijk. Iets wat bij de coachee nog niet in harmonie was, is nu in harmonie gekomen. Daarmee valt ook de systeemdruk weg, iets valt met zichzelf samen. Dat was altijd al het geval, maar nu wordt dat ook ingezien en ervaren door de coachee. Je bent immers de kudde al, hoe dan ook.

Soms zie je dat de harmonie in de coachee ook doorwerkt in de feitelijke externe kudde van de coachee, bijvoorbeeld in het gezin van herkomst. Wanneer in één deel van het systeem iets verandert, verandert het hele systeem. Harmonie is besmettelijk; het is alsof je zout oplost in een druppel water en weer terug plaatst in een glas. Hoewel verdund, heeft het onmiskenbaar invloed op de andere druppels. Dat is een van de beginselen van de kudde: de kudde draagt.

Het blijft een indrukwekkend beeld: een coachee die opgenomen is in de kudde en tegelijkertijd opmerkt dat hij in harmonie is met zijn eigen innerlijke kudde. Op dat punt eindigt iedere zoekbeweging van de coachee; daar is geen gevecht meer. Dit punt van samenvallen duid ik aan met 'we-state'.

Golven

We zien in de praktijk dat het harmonisatiegedrag van het paard in golven gaat. Analoog aan deze metafoor zijn deze golven verschillend in intensiteit en lengte en doorlooptijd. Voor de coach is dat belangrijke informatie, het dient het onderscheidingsvermogen in een sessie. Waar start een nieuw thema, waar zitten we in de uitloop van het vorige thema? Maar ook: waar start en stop je als coach? De coach werkt met de paarden mee, de bewegingen in de sessie zijn voor hem een aanwijzing waar hij wel of niet iets kan doen of laten.

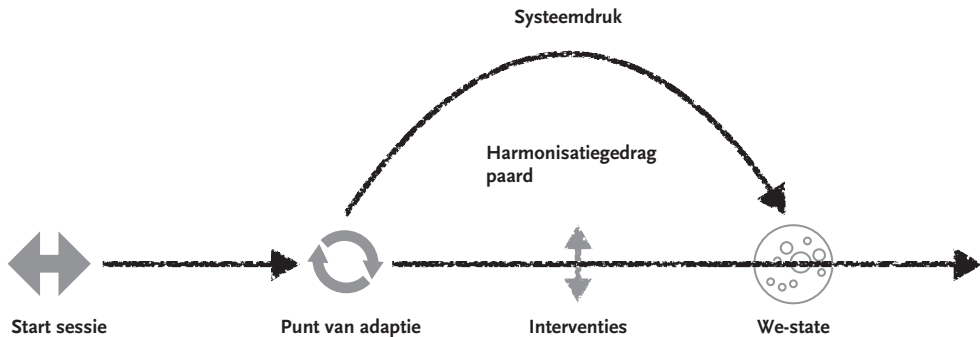
We-state

De we-state verwijst naar de staat waarin de wij in de ik (h)erkend wordt. De innerlijke kudde mag zich compleet manifesteren in de coachee, hij beseft opeens dat hij eigenlijk al samenvalt met zijn innerlijke kudde. Voor dit besef gebruik ik het woord 'a priori', het verwijst naar iets wat voorafgaat. In dit geval beseft de coachee dat hij al samenvalt met zijn innerlijke kudde en zijn eigen plek daarin en dat er geen zoekbeweging meer nodig is. Een dergelijke zoekbeweging is te vergelijken met een vis in een aquarium die naarstig op zoek is naar water.

Wanneer de innerlijke kudde zich compleet kan manifesteren in de coachee heeft dat een belangrijk effect: hij wordt ontvankelijker voor de werkelijkheid precies zoals die hem aangereikt wordt. Het vergroot het adaptievermogen van de coachee voor een werkelijkheid zonder enige condities.

De we-state kent een aantal gradaties. Het is een sterk gevoel van verbonden zijn met onze historie, familie, vrienden. We vallen daar samen met onze kudde, het is vergelijkbaar met wat de Afrikanen 'Ubuntu' noemen: ik ben, opdat wij zijn! In de we-state is er in feite sprake van een verschuiving in identificatie, de identificatie gaat van persoons-

niveau naar het niveau van de kudde. Zoals gezegd: de wij wordt (h)erkend in de ik. Soms ontstaat daar in het samenzijn met het paard of de kudde nog een andere stap: de coachee gaat door de ogen van het paard kijken en ziet dat zowel hij als het paard beiden opkomen in iets gemeenschappelijks. In het paard wordt het roerloze bewustzijn herkend dat nog geen indelingen kent en dus nog geen verschillen. De werkelijkheid zelf kent namelijk geen indelingen, die brengen wij aan in de vorm van concepten.



Figuur 5.1 Verloop van een paardensessie

Interventies

Onder een interventie vallen alle gedrags-, intrapsychische en systemische interventies die de coachee of coachee helpen om samen te vallen met zijn innerlijke kudde. De interventie onderbreekt met liefde een patroon, ze biedt een oplossing, een inzicht of brengt de coachee in een transformatieve staat. Een sessie kan soms extreem kort zijn. Sessies variëren van 2 tot 45 minuten. De duur van een sessie zegt in beginsel weinig over de kwaliteit en het effect; wat wel essentieel is, is dat de coach het tempo van het paard volgt, dat bepaalt de tijd en de kwaliteit van een sessie. Soms zie je dat het voorwerk van de coach – dat wil zeggen tot het adaptatiepunt aanbreekt – zo precies en afgestemd is, dat er in de sessie zelf nauwelijks nog interventies nodig zijn.

In de opleidingscontext gebruik ik weleens het beeld vanuit de wiskunde: ‘oneindig naderen tot 0’. Dat geeft aan dat het raakpunt met het veld van de kudde oneindig dicht benaderd wordt. Het geeft voor mij het belang aan van de precisie van deze toenadering waarbij de coach (en soms de coachee intuïtief ook) zich laat leiden door de feedback uit het veld van de paarden om te versnellen, vertragen, afstand te verkleinen of te vergroten. Het is de bedding van de sessie.

Ik heb dat een paar keer gezien en ook zelf meegemaakt. Het is alsof de coaching van de coachee wordt overgenomen door de kudde. Hier is wel een combinatie van opname-

bereidheid en opnamevermogen van het veld voor nodig. Dit is naar mijn mening het belangrijkste voorbereidende werk van een paardencoach: een adaptatiepunt mogelijk maken met zo veel mogelijk opnamebereidheid als opnamevermogen.

Wanneer opnamebereidheid en -vermogen van elkaar verschillen, is er meer werk in de sessie nodig. Je ziet dan ook dat coaches daar harder aan het werk zijn. Bijvoorbeeld: wanneer de opnamebereidheid bij de coachee hoog is, maar het opnamevermogen van de kudde laag (bijvoorbeeld door een externe stressfactor), dan heeft de kudde minder aandacht voor de systeemdruk bij de coachee en kan deze dus ook minder goed opmerken. Omgekeerd kan de kudde intensief en met volle aandacht naar de coachee aan het harmoniseren zijn (hoog opnamevermogen), maar merkt de coachee dit niet op. In beide gevallen kan dat de coach behoorlijk verleiden om aan het werk te gaan.

Dit voorwerk – het maken van een bedding nog voor het adaptatiepunt bereikt is – zou je ook een *proventie* kunnen noemen. Een *proventie* is eigenlijk: voorkomen dat er nog een interventie gepleegd moet worden. Soms komt dat voor: de interventie van de paarden leidt direct tot samenvallen met de innerlijke kudde. De bijdrage van de coach is dan vooral vooraf geweest: het creëren en aanbieden van ‘voldoende’ voorwaarden voor dit proces van adaptie waarbij zowel de opnamebereidheid als het opnamevermogen van het veld hoog is.

Het lijkt er bijna op dat hoe meer de coach de kracht van het veld acht, hoe minder interventies nodig zijn. Het gaat hier dus ook om de opnamebereidheid en het opnamevermogen van de coach.

Samenvallen met je kudde

In de we-state val je samen met je innerlijke kudde. Sterker nog: je valt samen met iets wat je eigenlijk al die tijd al gewoon bent, je bent je innerlijke kudde al. Dat beginsel werkelijk onder ogen zien is hetzelfde als samenvallen in jezelf. Je kudde wordt dan direct een bron waar je in uit kunt rusten. In die zin bestaan persoonlijke thema’s eigenlijk niet; ze zijn een manier om jezelf buiten de kudde te plaatsen en dat gaat gewoon niet. Eenvoudigweg omdat het onmogelijk is geen onderdeel van de kudde te zijn. Alles wat in de kudde gebeurt, gebeurt ook in jou en omgekeerd: alles wat jou als kuddelid overkomt, wordt ook in de kudde gedragen. Overigens vaak onbewust. Dat we ons soms een andere kudde wensen, doet er dan niet meer toe.

Op persoonlijk niveau betekent de we-state dat de persoon toestaat dat hij samenvalt met zijn innerlijke kudde, het is de erkenning van de ‘wij’ in de ‘ik’. Je staat toe dat de

innerlijke kudde zich volledig in jou mag manifesteren. Dat gebeurt wanneer je ja kunt zeggen tegen alles dat je gegeven is, je gemaakt heeft precies zoals je bent.

Ik ook

Ik begeleid een workshop in Sao Paulo (Brazilië) en zit met mijn rug naar de bak. Achter mij het paard en voor mij de groep coachees. Ik heb het dier zojuist opgehaald uit de wei. Samen zijn we naar de overdekte *picadeiro* gelopen, voor een eerste sessie. Voor mij als coach is zo'n wandeling essentieel, omdat ik dan gelegenheid heb om me bij het paard aan te sluiten. Ik kom dus niet de sessie in met het paard; we komen samen binnen. Vanaf dat moment blijft die verbinding constant, als een directe lijn met het veld. Zelfs nu, terwijl ik met mijn rug naar de bak zit. Achter mij is rust, voor mij concentratie en in mij de bereidheid te verwelkomen wat zich wil tonen.

Het paard staat nog in complete rust, wanneer ik mij tot de coachees richt en hun vraag zich innerlijk te verbinden met hun thema. Op dat moment gaat het paard, als door een wesp gestoken, helemaal 'los'. Het rent wild van de ene naar de andere kant van de bak, loopt stampend heen en weer, met het hoofd hoog. 'Geweld' is het eerste dat bij mij opkomt. Ik kijk naar de groep en vraag wie toegang heeft tot het thema geweld. Niemand is verbaasd en alle handen gaan direct omhoog, op één na.

Achter mij gaat het geweld ondertussen onverminderd door. Hierdoor krijg ik het vermoeden dat er wellicht nog iemand met dit thema aanwezig is. Iets in mij vertelt mij nog niet te werken met de mensen die nu met hun hand omhoog zitten. Ik wacht weer. Dan gaat langzaam de laatste hand omhoog. Vanaf dat moment verandert het veld achter mij onmiddellijk. De systeemdruk neemt af en er is onmiddellijk minder lawaai en beweging achter mij. Voor mij is dat het signaal om te zeggen: 'Ik werk met jou', en: 'Vind je dat goed?' De man knikt en komt naast me zitten, in een licht gebogen houding. We nemen allebei de tijd om af te stemmen. Het paard is nu dichterbij ons en is in al zijn onrust ook volledig verbonden met het thema en de hele groep. Ik vraag deze coachee zich innerlijk te verbinden met wat achter ons is, zonder het verder te benoemen of iets te vragen. Ik kijk opzij en zie dat de man zijn ogen sluit. Ik zie hem langzaam, innerlijk, de beweging maken richting het thema. Zijn gezicht verandert, hij worstelt. Pijn, verlangen en angst lijken om voorrang te vechten.

Achter ons wordt het steeds rustiger. Ik stel voor ons langzaam om te draaien. Ik vraag hem: 'Zijn er veel slachtoffers, doden gevallen?' Hij knikt. Er komt een zin bij me op. Een zin die helderheid zou kunnen brengen in de verwarring die de vader-slachtofferdynamiek oproept. Die soms generaties lang wordt doorgegeven en waarin slachtoffers en daders steeds van positie wisselen. Ik vraag hem de zin innerlijk uit te spreken: 'Pap ... pappa ...

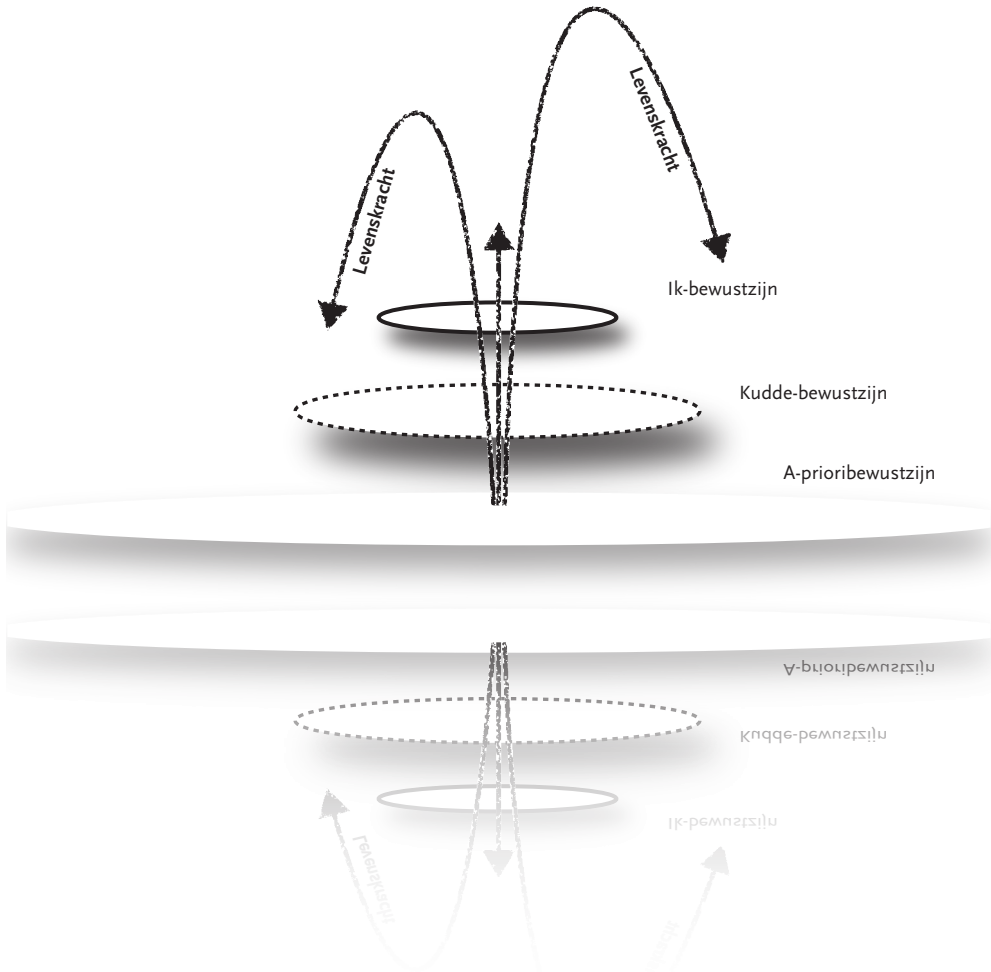
ik ook, net als jij.’ Het lijkt nu of het paard zich in een steeds kleiner veld beweegt, dichterbij ons – alsof de spanning wegvloeit. Het is een insluitende beweging. Naast me is een proces gaande dat zijn beslag krijgt. Na enige tijd vraag ik hem de zin uit te spreken: ‘Geweld zal altijd deel uitmaken van de geschiedenis van onze familie.’

Dan heerst er stilte en rust. Ik vraag hem of we kunnen stoppen. Twee heldere ogen kijken me aan; zijn gezicht is veranderd. Ik zeg: ‘Misschien moet jij hem terugbrengen naar de kudde paarden.’ Hij knikt.

5.6 Drie vormen van bewustzijn

In dit boek maak ik onderscheid tussen drie vormen van bewustzijn. Alle drie bestaan ze in feite uit hetzelfde ‘materiaal’ van bewustzijn, maar het onderscheid laat de verbijzonderlijking zien in dat bewustzijn. Dit onderscheid helpt het werk met de paarden, de effecten op de coachee en de interventies van de coach beter te begrijpen. Hierna introduceer ik een aantal begrippen die daarna verder uitgewerkt worden.

In figuur 5.2 zie je de plek van de verschillende vormen van bewustzijn. In feite is deze figuur plat omdat er eigenlijk maar één bewustzijn is. In dat bewustzijn komen alle vormen op. Dit bewustzijn gaat aan alle vormen vooraf. Deze uitdrukking van vormen of manifestatie is een uitdrukking van levenskracht. Ze zijn in de figuur weergegeven als pijlen. Je kunt de uitdrukking van levenskracht vergelijken met een fontein. Aan de mond van de fontein is er nog geen vorm maar vooral stuwkracht, daar spuit het water met grote kracht omhoog. Pas daarna zorgen duizenden druppels ervoor dat er een vorm ontstaat die wij ‘fontein’ noemen (vrij vertaald uit *‘Ik’ is een deur*, Renard 2008). Hoe dichterbij de mond van de fontein, hoe minder indelingen van de werkelijkheid, hoe minder concepten en verhalen. Aan de mond van de fontein tref je alleen een vormloze vibratie aan.



Figuur 5.2 Drie vormen van bewustzijn

De pijlen duiden op de energetische kant van 'geest', namelijk levenskracht. De schalen duiden op het kennende beginsel van geest: bewustzijn. Levenskracht en bewustzijn treden altijd samen op. Er is inhoud of vorm en er is iets wat dat kent. Vormen en inhoud veranderen voortdurend, bewustzijn zelf is roerloos. Alle vormen van levenskracht komen op in bewustzijn en lossen hier weer in op. Iets keert terug in zichzelf. Levenskracht zelf echter stopt nooit, de uitdrukkingsvormen ervan wel. Voor het doel van dit boek is het voldoende om het onderscheid te kunnen opmerken.⁷

⁷ Voor een verdere verdieping over dit onderwerp verwijs ik naar de verschillende boeken van Philip Renard, zie literatuurlijst.

De eerste twee vormen van bewustzijn, het 'ik-' en het 'kudde'-bewustzijn zijn nog begrensd en hebben betrekking op inhoud namelijk de 'ik' en de 'wij' met alle verhalen en historie die daarbij horen. Ze zijn daardoor altijd geconstrueerd. De derde vorm is de enige nog niet verbijzonderde vorm van bewustzijn: het a priori-bewustzijn. A priori omdat het voorafgaat aan elk verhaal en elke vorm die erin verschijnt. Onder vormen versta ik hier ook werkelijk alle vormen: een gedachte die waargenomen wordt, een gevoel dat opgemerkt wordt, maar ook een materieel object dat gezien of gevoeld wordt. Alle zijn in essentie objecten van bewustzijn en worden gekend door bewustzijn.

Levenskracht en het a priori-bewustzijn

Levenskracht drukt zich uit in vormen en wordt gekend door bewustzijn. Ze treden altijd samen op, maar zijn verschillend. Levenskracht is energetisch en veranderlijk, bewustzijn daarentegen verandert niet, is roerloos. Bewustzijn is de roerloze achtergrond waartegen alle uitdrukkingvormen van levenskracht zich afspelen.

Omdat het onderscheid tussen levenskracht en bewustzijn belangrijk is, beschrijf ik ze in hoofdstuk 6 als twee aparte beginselen van de kudde: levenskracht als vitaliteitsbeginsel en bewustzijn als harmoniebeginsel van de kudde.

Een metafoer die kan helpen om voeling te krijgen met het onderscheid tussen levenskracht en het a priori-bewustzijn is het beeld van een spiegel. De spiegel weerkaatst alle vormen en objecten die erin verschijnen, zonder enige voorkeur, emotie of belang. De spiegel is als het ware verschilloos ten opzichte van de inhoud en de vormen die erin verschijnen en ook weer verdwijnen. De spiegel is er al mee in harmonie. De spiegel staat dan voor het a priori-bewustzijn en de objecten staan voor uitdrukkingen van levenskracht.

Ik beschrijf hieronder de drie vormen van bewustzijn, waarbij ik wat verder inga op het a priori-bewustzijn, het kennende beginsel:

1. het ik-bewustzijn
2. het kudde-bewustzijn
3. het a priori-bewustzijn of kennen

1. Het ik-bewustzijn

De term 'ik' verwijst hier niet zozeer naar het ego-aspect zoals dat in paragraaf 3.2.2 is beschreven (de coördinerende instantie tussen de behoeften van het individu en de omgeving), maar eerder naar de denkende ik en de identificatie daarmee. De identificatie

met een personage dat optreedt en dat gezien en beoordeeld wordt. Dit personage vergelijkt zichzelf met anderen waarbij het zich continu beter of slechter voelt dan die ander. Het kan niet anders dan dat er kennelijk een gespletenheid is waarbij het ene deel van het 'ik' het andere deel van het 'ik' beoordeelt en kritisch of lovend beschouwt.

De belangrijkste eigenschap van dit ik-bewustzijn is de gehechtheid aan meningen over zichzelf, er is een zelfbeeld dat niet wil oplossen, dat juist wil continueren, behouden blijven. Deze 'ik' ziet zichzelf als de actor in alle activiteiten, de doener.

Ten slotte, mede doordat de 'ik' zichzelf identificeert met het personage is er sprake van object-subjectrelaties. Dus je hebt een 'ik' en je hebt een object buiten de ik. De 'ik' maakt een indeling van de werkelijkheid; hij kent niet alleen eigenschappen toe aan zichzelf, maar ook aan de objecten waar hij zich mee identificeert. Zo zijn er allerlei verhalen over jezelf die heel waar lijken en waar je vaak ook naar leeft en handelt. De verschillen tussen de eigenschappen maken ervaren mogelijk. Immers, zonder verschillen valt er niets te ervaren.

2. Het kudde-bewustzijn

Het kudde-bewustzijn is vergelijkbaar met het collectief geweten van Hellinger (paragraaf 4.3.2). Het kudde-bewustzijn (of het veld van de kudde) functioneert in dienst van de gehele kudde volgens de beginselen van de kudde. Dit bewustzijn werkt door haar individuele leden heen. De individuele leden worden als het ware door het kudde-bewustzijn tot handelen aangezet in dienst van het behoud van de kudde als geheel. Hoe dit kudde-bewustzijn in onszelf werkt, noemen we ook wel de innerlijke kudde. Deze werkt instinctief en onbewust – in feite dus altijd, maar het wordt niet altijd opgemerkt vanuit het ik-bewustzijn.

Je zou kunnen zeggen dat het ik-bewustzijn zich niet bewust is van het kudde-bewustzijn. Het ik-bewustzijn ziet zichzelf als de doener, de veroorzaker. Tot hij het inzicht opdoet dat het eigenlijk het kudde-bewustzijn is, dat hem voor een groot deel tot handelen aanzet. Het kudde-bewustzijn werkt (onbewust) door zijn leden of soortgenoten heen. Dat zou je instinctief handelen kunnen noemen. Dat gaat min of meer automatisch. Zoals we in vele voorbeelden in dit boek zien, bieden sessies met de paarden inzichten in de werking van dit bewustzijn. Dat zijn vaak diepe inzichten die je in harmonie brengen met je (innerlijke) kudde. In het kudde-bewustzijn vallen mens en paard eigenlijk samen en lossen alle verhalen over 'ik' op in de wij. De essentie van het kudde-bewustzijn wordt ervaren wanneer we de 'wij' in de 'ik' erkennen. Dat is de we-state.

3. Voor de woorden is alles al gebeurd; het 'a priori-bewustzijn'

'Voor de woorden is alles al gebeurd', deze zin schreef ik in 2012 in de eerste editie van dit boek. Deze zin verwijst naar een belangrijk beginsel (het harmoniebeginsel) dat we in sessies met de paarden vaak tegenkomen, namelijk dat onze taal en aanduidingen te laat zijn. Of beter: volgend zijn op iets wat aan alle taal (en denken) voorafgaat: het a priori-bewustzijn.

Dit bewustzijn is niet gekoppeld aan enige vorm of inhoud zoals de andere twee vormen van bewustzijn. Het is daarom onbegrensd. Ik teken het in de figuur als een cirkel met stippellijn maar eigenlijk is dat geen juiste weergave omdat dit bewustzijn geen maat of grenzen heeft. Dit bewustzijn zelf kun je niet zien want je kijkt er voortdurend al vanuit. Dit bewustzijn is geen object en heeft zelf geen enkele eigenschap of objectwaarde. Dat maakt dat we geneigd zijn hier voortdurend overheen te kijken. Onze aandacht gaat van nature eerder uit naar de vormen en objecten die in dit bewustzijn verschijnen. Je kunt ook zeggen dat dit bewustzijn schenkend is ten aanzien van alle objecten die erin verschijnen. Verschillende stromingen in vooral de oosterse filosofie wezen al op dit bewustzijn. Hellinger wijst er ook op in de vorm van het kennende aspect van 'geist', maar in de interpretatie van 'geist' wordt vooral het energetische benadrukt (levenskracht) en minder of nauwelijks het kennende aspect ervan. In het werk met de paarden is het kennende aspect juist zo helpend zowel voor de coach als uiteindelijk ook voor de coachee. Helpend voor de coach omdat vanuit dit kennen nog geen enkele invulling bestaat over de werkelijkheid waardoor de coach in staat is zonder enige indeling van de werkelijkheid door de ogen van het paard mee te kijken. Helpend voor de coachee omdat kennen al voortdurend in harmonie is met de huidige werkelijkheid. De coachee kan dat, door de interactie met het paard, in zichzelf op gaan merken.

Roerloos

Het a priori-bewustzijn is te vergelijken met roerloos water, rimpelloos. Het reflecteert, zonder enige tussenkomst, de werkelijkheid die erin verschijnt. Ongeacht de vormen die de werkelijkheid aanneemt. Het reflecteren ervan is zonder enig belang, er wordt niets toegevoegd of weggelaten. Dit bewustzijn is al in harmonie met de huidige werkelijkheid. De werkelijkheid verschijnt erin en lost er ook weer in op. Natuurlijk, soms ontstaan er rimpelingen of golven, maar de basis staat is roerloos, daar keert iedere golf weer naar terug. Dit bewustzijn kent nog geen enkele indeling van de werkelijkheid, het is verhaalloos. Wij schrijven weliswaar onze verhalen in dit wateroppervlak, maar ze lossen er net zo gemakkelijk weer in op.

Als je naar de paarden kijkt, is deze roerloosheid in hun aanwezigheid eenvoudig op te merken. Het is een soort ondergrond (harmoniebeginsel) waar ze steeds naar terugke-

ren: het is roerloos in de kudde, er is een verstoring, paarden reageren eventueel heftig en gaan weer terug naar grazen, roerloos.

Mijn paard Kalyanne heeft lange tijd last gehad van meerdere peesblessures. Dit duurde vaak weken en één keer zelfs maanden. Dat betekende concreet dat ik meerdere momenten op een dag met haar in haar stal was om haar te behandelen. Hoe vervelend de situatie ook was, ik betrapte mezelf erop dat ik me verheugde om daar de tijd door te brengen met haar. Soms uren. Het was in deze periode en in dit samenzijn dat ik het roerloze in paarden echt ben gaan opmerken. Ze stelde geen enkele eis aan de situatie waar ze aan onderworpen was. Waar ik nog bezig was de zwelling op te meten en te vergelijken met de week ervoor, leek voor haar iedere seconde nieuw, nu pas beginnend. Niet als een kans op een betere werkelijkheid, maar omdat het werkelijk niet anders kan zijn dan dat alles nu pas begint. Verhaallos en zonder optie of eis aan de werkelijkheid. Ik merkte op dat zij al voortdurend in harmonie was met de huidige werkelijkheid. Juist haar blessure waarvan de genezing zich in de tijd afspeelt en het lijden dat ik daar voor haar aan gekoppeld had, brachten me bij dit punt. Toen kon ik zien dat al mijn ervaringen en belevingen en de emoties die daarmee verbonden zijn opkomen in iets wat zelf stil en onbewogen is. Het zien daarvan was onmiddellijk, plotseling als een flits. In het begin schreef ik het toe aan het wezen paard. Pas later herkende ik het roerloze in ons allebei.

Juist bij paarden is deze roerloze ondergrond van levensbelang: juist dankzij dit roerloze kunnen ze de kleinste veranderingen opmerken. Misschien is dat wel de reden dat juist in of bij de paarden dit derde bewustzijn zo makkelijk kan worden herkend. In de herkenning ervan kan worden opgemerkt dat dit (a-priori)bewustzijn in onszelf ook al voortdurend aanwezig is. We zijn dat al. Echter door alle indelingen en verschillen die we daarna aangebracht hebben in de werkelijkheid, kijken we hier makkelijk overheen. Dit a priori-bewustzijn gaat dus vooraf aan alle indelingen.

Onmiddellijk

Het kennende aspect of het a priori-bewustzijn reflecteert, zonder enige tussenkomst, de werkelijkheid die erin verschijnt. Het is in die zin onmiddellijk. In het Engels: 'immediately', dat wil zeggen zonder tussenkomst van een medium. In het Nederlands: niet gebruikmakend van een middel. Er is geen causale koppeling van gebeurtenissen met een verhaallijn die ergens heen gaat. Bij onmiddellijkheid word je erop gewezen dat het verhaal pas op de tweede plaats komt. Onmiddellijk betekent dat het verhaal onderbro-

ken mag worden. Dat is exact wat de paarden doen: onderbreken van het verhaal. Dat vinden we in de regel niet fijn omdat verhalen een enorme aantrekkingskracht hebben.

Het 'ik'-bewustzijn en het kudde-bewustzijn spelen zich altijd af in een causaal verhaal. Dat verhaal kan instinctief zijn zoals een pure fysieke reactie (van een paard, vanuit het kudde-bewustzijn) op een bedreiging of meer vanuit een construct of concept over de werkelijkheid zelf: een aansluiting van relaties, conclusies en aannames. Het derde bewustzijn is onmiddellijk en daarmee verhaalloos.

Nu

We zeggen vaak: paarden zijn altijd in het nu. 'Nu' is echter zelf ook een concept. Want wat bedoelen we dan met 'nu'? Voor ons is 'nu' meestal gekoppeld aan inhoud: geniet nu, want het is nu mooi weer. Nu heeft dan altijd iets te maken met een vergelijking in een reeks: het verleden en de toekomst. Zou het paard ook denken: goh, ik moet nu genieten van dit gras en me geen zorgen maken over straks, er is alleen maar nu? Het paard kent mogelijk heel deze reeks niet. Wat is dan het 'nu'-aspect dat bij paarden wel zo voelbaar is en waar we als mens op duiden? Mogelijk verwijzen we intuïtief naar het feit dat het paard geen vergelijking maakt met eerder of later. Preciezer: hij stelt geen voorwaarden aan de werkelijkheid, maar valt ermee samen. Er is dan niet meer zoiets als een 'nu'.

Begeleiden door de ogen van het paard

Het is als coach van groot belang om vanuit a priori dit bewustzijn te gaan herkennen dat tot uitdrukking komt in het harmoniebeginsel, en wel om drie redenen:

1. Vanuit dit bewustzijn kan de coach zich direct laten leiden door de bewegingen van het paard. Hij intervenueert als het ware door de ogen van het paard. Er staat geen concept meer tussen de coach en het paard. De interventies zijn onmiddellijk.
2. Vanuit dit bewustzijn kan de coach onmiddellijk opmerken waar de coachee het verhaal voorrang geeft op de werkelijkheid en niet meer in contact is met levenskracht. Bijvoorbeeld wanneer iemand een betere werkelijkheid wenst dan nu al het geval is.
3. Vanuit dit bewustzijn is de begeleider al in harmonie met de huidige werkelijkheid, ongeacht het thema van de coachee. Dat biedt een holding space voor de coachee waarin hij werkelijk oog kan krijgen voor uitnodiging van de paarden: overgave aan de kudde en levenskracht zelf.

Zoals aangegeven treden bewustzijn en levenskracht altijd samen op. Het is naast bewustzijn ook belangrijk voor de coach om (de werking van) levenskracht te gaan herkennen in sessie. Deze komt tot uitdrukking in het vitaliteitsbeginsel. Dit is van belang om eindigheid te kunnen (h)erkennen.

Wat niet verandert

Inhoud en vorm als object van a priori-bewustzijn veranderen voortdurend, maar dit a priori-bewustzijn zelf blijft onveranderd. Wanneer je, door de ogen van het paard, het a priori-bewustzijn gaat opmerken en herkennen als zijnde jijzelf, word je verschillend naar inhoud/verhalen. Niet onverschillig, maar verschillend.

‘Wat echt is verandert niet, wat verandert is niet echt.’

(Sri Nisargadatta)

Als je dit citaat tot je door laat dringen kun je eenvoudig zien dat veranderingsprocessen zich altijd afspelen in de wereld van verschil, de duale wereld. In essentie zijn wij mensen echter vooral gericht op het inhoudsbewustzijn, dat wil zeggen het ‘ik’-bewustzijn en het kudde-bewustzijn waarin het verhalende juist als echt gezien en ervaren wordt. Kortom, wij zijn geneigd om vooral naar de inhouds(objecten)kant van werkelijkheid te kijken en we hebben de neiging om eigenlijk voortdurend over het hoofd te zien wat deze inhoudelijke werkelijkheid zijn echtheid schenkt.

Het a priori-bewustzijn is het enige onveranderlijke in elke inhoud of elk object. Via de volgende oefening kun je dit ervaren.

Oefening: oog krijgen voor het a priori-bewustzijn

Deze oefening kan helpen om samen met je paard oog te gaan krijgen voor het a priori-bewustzijn. Natuurlijk zijn paarden niet voortdurend in een roerloze staat, soms neemt instinct het over. Doe deze oefening dan ook in een omgeving die voor het paard niet stressvol is en neem er de tijd en de ruimte voor. Voor mij werkt deze oefening het beste wanneer ik mij geen zorgen hoeft te maken over de veiligheid van het paard of verkeer. Ik voer deze oefening dan ook uit op een open veld van ca. 500 bij 150 meter achter ons huis. Het is vooral belangrijk dat het paard de ruimte heeft om zich vrij binnen en buiten de grenzen van jullie als mini-kudde te bewegen. In deze oefening kun je merken dat deze grenzen niet vast zijn, maar kunnen veranderen.

Stap 1: focus op de route en resultaat. Ontwerp een route door het veld en voer deze uit met je paard. Dat mag aan een halster of los. Leg je aandacht daarbij vooral op het volgen en afleggen van de route. Doe dat heel bewust. Sta toe en registreer wat er gebeurt. Waar liggen de grenzen van jullie mini-kudde?

Stap 2: focus op de kudde. Voor deze opdracht laat je het paard los. De intentie is nog wel om de route te lopen, maar de aandacht breng je nu naar de relatie, het contact en de afstand tussen jou en je paard. Voel nauwkeurig in je lichaam wat afstand doet met de mini-kudde. Gebruik hierbij geen gesproken taal meer. Word onderdeel van deze minikudde. Je intentie om de route te lopen hoeft niet weg, maar heeft niet meer de eerste aandacht. Kijk of je je aandacht bij de 'wij' kunt houden. Sta toe en registreer wat er gebeurt. Ook nu weer: check waar de grenzen van jullie mini-kudde liggen. Is dit veranderd?

Stap 3: 'merk op' of 'tref aan' de ruimte waarin jij en de kudde optreden. Ook hier is het paard los en is er geen gerichte opdracht of route meer. Zelfs geen opdracht om alleen maar te zijn met elkaar. De uitnodiging hier is om je nu niet meer op het paard of op de afstand tussen jullie te richten. Merk de gezamenlijke ruimte op waarin jullie beiden nu verschijnen, namelijk bewustzijn zelf.

Misschien kun je zien dat deze ruimte zelf totaal roerloos is en zonder enige maat. Ook wanneer een gedachte of gevoel opkomt dat je paard misschien voor jouw gevoel te ver weg of los van jou beweegt. Sta dat gewoon toe en ga zien dat ook deze gedachte opkomt in diezelfde ruimte. Blijf met je aandacht bij deze ruimte en laat je bewegen. Zie waar het jullie brengt. Merk op dat deze ruimte altijd al in harmonie is met alles wat er opkomt of gebeurt. Ook hier, sta toe en registreer wat er gebeurt.

Tot slot

In dit hoofdstuk ben ik ingegaan op het kader inclusief de belangrijkste begrippen die horen bij het werk met de paarden volgens de 'wijsheid van de kudde'. De wijsheid van de kudde is als het ware een uitnodiging om de 'wij' in de 'ik' te gaan (h)erkennen. De beginselen van de kudde spelen daarin een belangrijke rol, zoals we in het volgende hoofdstuk zullen zien. Het veld van de kudde of het kudde-bewustzijn kun je zien als een veld van adaptie dat harmoniseert. Wanneer een coachee met een vraag dit veld betreedt, zullen de paarden instinctief en vanuit de beginselen van de kudde harmonisatiegedrag gaan vertonen. Ze proberen de coachee in harmonie te brengen met zijn innerlijke kudde en uiteindelijk met het a priori-bewustzijn en levenskracht zelf. Soms direct, maar meestal via een interventie van de coach. Interventies volgen op het harmonisatie-

gedrag van het paard. De coach kijkt door de ogen van het paard en laat zich leiden door de bewegingen van het paard. De coach loopt op deze wijze soms voor op de beweging die de coachee wellicht nog te maken heeft. Voor het kunnen begeleiden van een sessie met de paarden zie ik dat als een van de belangrijkste eigenschappen: de coach zelf geeft ook iets van zijn 'persoonlijk weten' op in dienst van 'de wijsheid van de kudde'.

Het ik-bewustzijn van de coachee en het kudde-bewustzijn van de kudde zijn beide gebaseerd op het kunnen ervaren van verschillen, het kudde-bewustzijn vooral instinctief. Het ik-bewustzijn is meer gebaseerd op ons denken en het vermogen om relaties en verbanden aan te brengen. Beide vormen van bewustzijn komen echter op en worden voorafgegaan door wat ik noem het a priori-bewustzijn of 'kennen'. Dit bewustzijn zelf is onveranderlijk, roerloos en nog zonder enig verhaal. Het is de ondergrond waarin de allerkleinste verschillen in opgemerkt en door ons opgenomen kunnen worden. De kracht van de paarden is dat ze ons eigenlijk voortdurend wijzen op dit bewustzijn dat al voortdurend in harmonie is met iedere werkelijkheid. De coachee kan dan dit bewustzijn in zichzelf gaan herkennen als zijnde waarachtig. Harmonie wordt dan in onszelf aange troffen in plaats van aangebracht.

In het volgende hoofdstuk beschrijf ik de belangrijkste beginselen van de kudde. Vanuit het begrijpen van de werking van deze beginselen kan het harmonisatiegedrag van het paard in al zijn bewegingen herkend worden en bron zijn voor je interventies als coach.

Ontrouw worden door de ogen van het paard

Waar wij in het systemisch werk gewezen worden op het belang van ontrouw worden aan personen, dingen, gebeurtenissen in een verhaal of inhoud nodigen de paarden ons uit om ontrouw te worden aan iedere inhoud; aan de inhoud zelf. Daarmee verschuift onze aandacht naar datgene (het a-prioribewustzijn) wat voorafgaat aan iedere inhoud en waar uiteindelijk iedere inhoud weer naar terugkeert. Dan kun je gaan opmerken dat je, net als de paarden, al die tijd al moeiteloos samenvalt met bewustzijn zelf.