



Trauma & paard

Systemen willen compleet zijn, innerlijke kuddes ook.



Wind, in alles dat beweegt.

Fort 5, 7924 RA Veeningen
Telefoon: +00 31 (0)6 14265244
contact@wind.nu www.wind.nu

Inleiding

In het contact met het paard lijken deelnemers de mogelijkheid te hebben verbindingen die verbroken of onderbroken zijn, opnieuw te ervaren. Soms met een innerlijk deel, een persoon of met een belangrijke bron of uit zijn of haar achtergrond. Een verbroken verbinding is ook een verbinding. In relatie met het paard lijkt het vermogen om de verbinding te voelen weer geactiveerd te worden.

Dit artikel gaat over wat paarden kunnen betekenen in het systemisch werken met trauma's. Als het gaat om verbroken verbindingen is een trauma per definitie systemisch (J.J. Stam, Hellingerinstituut). Ofwel in de persoonlijkheidsstructuur van de cliënt zelf en/of in relatie tot leden van een systeem waartoe hij of zij toe behoort.

Rol van de paarden

In het begin van het werk met de paarden was de hypothese dat paarden instinctief reageren op incongruentie of incompleet zijn van een deelnemer.

"Vaak gaat het om een discrepantie tussen bewuste en onbewuste gevoelens of zelfbeelden. Bij discrepanties lijkt het paard zich eerder te verlaten op het afgeweerde (soms onbewuste) gedeelte van het bewustzijn dan op het vertoonde of gewenste gedeelte. Paarden kunnen alleen maar laten zien wat ze voelen. Een paard weet niets af van gevoelens en heeft hier ook geen oordeel over. Wanneer wij ons be- of onbewust anders voor doen dan dat we op dat moment zijn, is dat onmiddellijk zichtbaar in de reacties van het paard. Het leerzame aspect voor de deelnemer is dat het paard juist het sterkst reageert op dat wat de deelnemer het meest afweert. De deelnemer staat dus oog in oog met een gedeelte van zichzelf dat hij liever (nog) niet in de ogen kijkt. (uit: Het paard in dienst van het geheel, Paardendiepgang)"

De volgende stap was het besef dat je niet alleen als persoon de bak in stapt maar met heel jouw innerlijke kudde: het systeem waar je deel van uit maakt en waarvan alle informatie ook in jou is opgeslagen, als een soort blauwdruk, een verdichting waarin het geheel altijd aanwezig is.

In het contact met het paard lijken deelnemers de mogelijkheid te hebben verbindingen die verbroken of onderbroken zijn, zonder oordeel te ervaren: er is ooit een goede reden geweest om een (innerlijke) verbinding te verbreken.

In de verbinding met het paard ervaren deelnemer iets heel bijzonders:

1. Ze ervaren heelheid of compleetheid en door het ervaren hiervan komt wat eerder afgesplitst is geraakt, onmiddellijk in het bewustzijn terug;
2. door die verbinding met het paard wordt het mogelijk de trauma gevoelens te containen waar dat voorheen niet mogelijk was en afsplitsing nodig was;

Als er een verbroken verbinding is, is dat ook een verbinding. Misschien is de kwaliteit van die verbinding wel verlangen. In relatie met het paard lijkt het vermogen om de verbinding te voelen weer geactiveerd te worden. Wat daarbij opvalt is dat er in het contact tussen paard en cliënt een intense intimiteit en tegelijkertijd een tijdelijke afscherming van de buitenwereld is. Cliënten geven dan ook vaak terug: "ik was even helemaal weg" of "ik heb niets meer gehoord van wat je zei"

Het "zonder oordeel zijn" van paarden wordt als een belangrijke factor ervaren door cliënten. Het schept ruimte voor iedereen in gelijke mate en erkent tegelijkertijd dat er een goede reden is geweest voor een (innerlijke) afscheiding. Met die erkenning begint heling.

Met de paarden mee

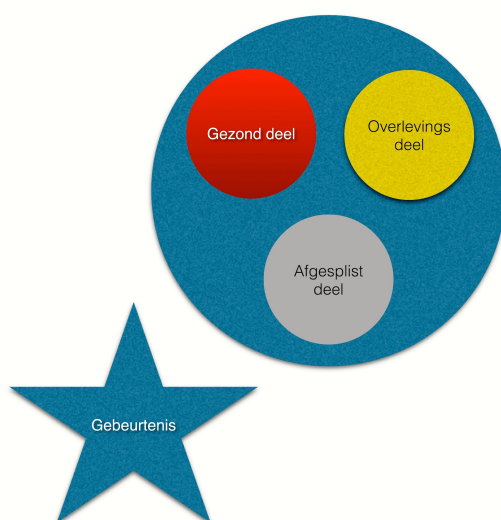
Paarden reageren instinctief op systeemdruk, vaak volgtijdig waardoor ze zowel voor cliënt als begeleider vrij nauwkeurig kunnen "aangeven" waar een volgende stap in het proces mogelijk is. In de basis zijn er dan twee potentiële bewegingen mogelijk die het paard razendsnel detecteert, namelijk integratieve druk en differentiële druk. De eerste geeft aan dat er iets compleet wilt worden in (het systeem van) de cliënt. De tweede verwijst juist naar de noodzaak tot erkennen van onderscheid omdat het systeem onderscheid nodig heeft. Ze wisselen elkaar in een sessie, als in een dans, voortdurend af. Het lijkt erop dat wanneer iets afgesplitst of uitgesloten is het alleen weer opgenomen kan worden wanneer we instemmen met een andere kwaliteit van het geheel dan voorheen. Het geheel heeft een andere kwaliteit gekregen en dat maakt groei en verandering mogelijk. Het is belangrijk dat de cliënt zich bewust is van die consequentie. Dat is feitelijk de diepste erkenning die je een traumatisch gebeurtenis kan geven. De onderliggende kracht die beide bewegingen dient en die feitelijk ervoor zorgt dat het leven doorgaat, voortdurend transformeert noemt Hellinger Geest.

Trauma

Als we het over trauma hebben kan het helpend zijn de volgende elementen te onderscheiden, (1) een ingrijpende gebeurtenis of patroon van gebeurtenissen, (2) de omstandigheden waarin dat plaatsvond en (3) de reacties na zo'n gebeurtenis. In het werk met de paarden en meer specifiek met persoonlijke trauma's maak ik o.a. gebruik van het model van Franz Ruppert en Peter Levine.

In een trauma situatie zal de innerlijke kudde volgens Ruppert uiteindelijk opsplitsen in subsystemen omdat het als geheel niet verder kan functioneren. Ruppert onderscheidt en beschrijft daarin drie delen, zie figuur 2:

1. Het gezonde persoonlijkheidsdeel
2. Het overlevingsdeel
3. Het getraumatiseerde deel



Figuur 1: Opsplitsing bij trauma

Paard en trauma

Afgelopen jaar hebben we in twee opeenvolgende opleidingsgroepen en in het werken met cliënten een aantal traumasituaties volgens een gestructureerde aanpak verkend. Dit om te onderzoeken hoe paarden reageren wanneer ze geconfronteerd worden met cliënten die te maken hebben gehad met een voor hen traumatiserende gebeurtenis. We hebben daarbij op de grond gewerkt, ofwel in direct contact met het paard ofwel in een miniopstelling. Daarin zijn een aantal essentiële waarnemingen gedaan die wellicht betekenisvol kunnen zijn in het werk met paard en trauma's.

Release met de benen op de grond. Bij een traumatische gebeurtenis is er geen keuze. Ons lichaam(en onze geest) gaan in een soort noodprogramma functioneren. Er is veel opgeslagen energie en er is tegelijk geen mogelijkheid tot handelen. Een antilope die aangevallen wordt, bevriest, doet alsof het dood is. Als het roofdier zijn interesse verloren is (en op veilige afstand is) schudt de antilope de ervaring af. Wij mensen hebben volgens Peter Levine dat vermogen niet meer. Dat betekent dat alle energie in het lichaam wordt opgeslagen. Er is geen release. Contact met de overlevingse moties roepen veel angst op, de angst triggert opnieuw immobiliteit (pagina 92, De stem van je lichaam, Peter Levine). Wij gaan als het ware in ons hoofd, we dissociëren. Paarden kunnen niet dissociëren, er is geen schotje tussen bewust en onbewust. In verbinding met paard kunnen cliënten ervaren om contact te maken met de gevoelens die tijdens de traumatische gebeurtenis opgeslagen zijn echter, zonder zichzelf ermee te identificeren. Zonder ze te worden. Het containen van de trauma emoties is erkennend voor de gebeurtenis maar ook voor het feit dat het leven verder gegaan is dus ook dat je het overleefd hebt. De gebeurtenis en de consequenties daarvan krijgen daarmee vol hun plek in de achtergrond. Afsplitsing is dan niet meer nodig. De inzet van paarden bij trauma's gebeurt natuurlijk al regelmatig in verschillende therapieën. Dan zit de cliënt echter op het paard. In onze ervaringen is de cliënt op de grond, dat biedt weer andere aanvullende mogelijkheden.

Juist in time en in de juiste maat Het paard reageert direct en "just in time" wanneer de druk te snel oploopt. Er is een integratieve druk t.a.v afgesplitste delen maar er is zeker ook een differentiële druk wanneer (het gezonde deel van) de deelnemer of de begeleider te snel gaat (Coachen met paarden, het systemisch perspectief) De kudde wil compleet zijn, maar niet ten koste van alles. Als dat zo is kan het paard een belangrijke rol vervullen als indicator voor de mate waarin we als begeleider en als cliënt afgestemd zijn op de broosheid van het proces.

De lijn is namelijk heel dun tussen wat gaat en wat niet gaat, tussen wat gecontained kan worden en waar het "systeem" weer in de noodloop gaat functioneren. Het paard registreert feilloos wanneer de verbinding met het afgesplitste deel weer verbroken dreigt te raken.

"ze loopt linksom, rechtsom om het paard heen. Gaat dichtbij staan en loop weer terug. Haalt het paard aan en gaat weer op een afstandje staan observeren. Het paard staat doodstil vastgenageld aan de grond, het kan werkelijk niet bewegen. En de cliënt: ze blijft maar bewegen. De begeleider zegt niets, ze laat de cliënt volledig haar gang gaan. De sessie is dan zo'n 20 minuten onderweg. Dan zegt de begeleider: "zou het kunnen dat het paard nu staat voor een deel van jou?. De cliënt staat even stil: "dat zou kunnen". "ik geef je een touw, zie dat even als de letterlijke verbinding tussen jou en dat deel van jou, zou je dat deel van jouw mee willen proberen te nemen, te onderzoeken hoe je dat zou kunnen doen? Wanneer je het gevoel hebt dat de verbinding hersteld is mag je het weer teruggeven aan me". Ze neemt het touw in haar hand en probeert het paard mee te nemen. Haar hoofd iets opgericht. Ze heeft iets over haar van "kom niet zeuren, we gaan". Het paard blijft staan, lijkt zich nog verder naar binnen te keren"

Differentiële druk gaat voor bij trauma(verwerking) In de meeste casus bleek het van belang dat het overlevingsdeel eerst erkend werd "het is volledig in orde om niet te kijken" en/of "zonder jouw had ik überhaupt niet overleefd". Pas na deze erkenning kon de deelnemer contact maken met het afgesplitste deel. Wanneer dat niet gebeurde bleef het paard volledig gericht op het overlevingsdeel, het overlevingsdeel heeft in die situaties in de regel een oordeel over het afgesplitste deel. Erkennen van het overlevingsdeel wil hier vooral zeggen: erkennen dat er een goede reden is geweest om afgescheiden te zijn en het erkennen en onderscheiden van de verschillende delen. Dat lijkt een belangrijk voorwaarde voordat er ook maar iets van integratie kan ontstaan. Bij trauma lijkt daarom het erkennen differentiële druk een eerdere stap dan het erkennen van integratieve druk. In "normale" coachingssessies staat integratie vaak op de eerste plaats, bij trauma is dat vaak niet wenselijk. Omdat bij reguliere vragen het systeem in staat geweest is zichzelf te herstellen na de gebeurtenis, bij trauma niet.

Vervolg casus

"Dan staan ze daar op een afstandje tegen over elkaar. De cliënt oogt op een of andere manier brozer dan 10 minuten geleden. Stilte. Wil je zeggen, tegen dat waar het paard voor staat "ik zie je". De cliënt herhaalt de zin "ik zie je", haar lichaam zegt nee. Het is even stil, dan zegt de begeleider: "Ik begin je te zien, lang kon ik je niet zien. lang was het veiliger voor me/ons je niet te zien. Die zin gaat wel met de volledige werkelijkheid mee. Heel het lichaam van het paard ontspant, het hoofd zakt en het hele lijf zet zich in beweging richting de cliënt. Universele ontroering."

Bronfunctie Het paard vervult voor de cliënt een "bron" functie. We kennen het verschijnsel in sessies dat deelnemers een diep mededogen ervaren, alleen al in de nabijheid van het paard. Het lijkt belangrijk de cliënt steeds gewaar te laten zijn van het contact met het paard. Het houdt de cliënt in het hier en nu. Het contact met het paard beschermt dan tegen hertraumatisering, immers in het hier en nu kun je hoeft je niet meer te overleven.

Ingrijpende gebeurtenissen willen voorbij gaan Bij trauma hoort verlies, onvermijdelijk. Bij het helen van trauma's hoort ook verlies namelijk verlies in de trauma structuur: bijvoorbeeld het overlevingsdeel is mogelijk niet meer nodig. Het lijkt vreemd maar in de sessies die wij gezien hebben heeft de gebeurtenis ook een behoefte: de gebeurtenis is energetisch intens verbonden met alle delen en het wil gezien worden om voorbij te mogen gaan. Anders hebben ze de neiging zich te blijven herhalen. Voorbij gaan betekent een plek in de achtergrond van (het systeem) de cliënt. Dan wordt het onmiddellijk een kracht en soms zelfs een zegen. Op momenten dat dat gebeurde in sessies zie je dat het paard zich als het ware loskoppelt van de sessie (vaak samen met het "oplossen" van de afsplitsing). Vaak is dat het einde van de sessie. Dat wil overigens niet zeggen dat het geheel, zoals het ooit was, weer hersteld is. Het lijkt er eerder op dat het geheel door het opnemen van de traumatische gebeurtenis een wezenlijk andere kwaliteit heeft gekregen.

Door de ogen van een cliënt.

"Toen ik in de opstelling tegenover het afgesplitste deel stond, kwam er meer rust. Ik voelde de zoekende beweging van het paard. Het paard leek zich met alle delen te willen verbinden, maar kon niet altijd blijven, ik voelde me "gesteund". Ik voelde dat als ze tussen mij en het afgesplitste deel ging staan, dat er dan ook nog iets tussen zat. Ik voelde dan dat ik dat nog zo moest laten. Toen er tussen mij en het afgesplitste deel een oplossende beweging kwam stond ik dicht tegen de flank van het paard. Ik voelde me veilig op die plek. Het hoofd van het paard was bij het afgesplitste deel."

Ik weet niet meer wat er gezegd werd, maar er waren verlossende woorden en ik hield haar handen vast. Ik herinner me hoe mooi en licht zij uitstraalde. Dat gaf rust. Toen de gebeurtenis achter mij ging staan, voelde ik nog onzekerheid. Wat moet ik nu doen? Toen liep het afgesplitste deel weg met de woorden "ik ben niet meer nodig. Pas na de sessie voelde ik de betekenis van deze beweging."

Enkele dagen later ontvingen wij deze mail:

"De afgelopen dagen voelen alsof ik op een andere positie terecht ben gekomen. Ik voel me vrijer en ik merk dat ik weer keuzes wil gaan maken. Er is twijfel maar zulke heldere gevoelens heb ik niet meer gehad. Ik kan dat stuk nog niet goed onder woorden brengen. Ik was ontredderd tijdens de sessie en ook overbluft. "ik wist wat er kon komen.....", maar toch had ik geen controle meer. De kou, trillen..tegelijkertijd lijkt het ook op een afstand als ik er over schrijf en denk. Ik verlang er naar de gevoelde beweging te volgen. Twee weken later ben ik nog steeds in hoge mate in balans en heb knopen doorgehakt. Ik heb het gevoel dat ik weer keuzes durf te maken. Mijn energie is beduidend hoger."

Ten slotte.

Systemen willen compleet zijn, kuddes en mensen ook. Kenmerkend voor trauma is een verbroken verbinding: innerlijke delen of onderdelen van een organisatie of samenleving zijn afgesplitst geraakt in een gebeurtenis. Het contact met paarden in een sessie lijkt bij cliënten het vermogen te activeren zich opnieuw te verbinden met deze afgespliste delen. Paarden lijken in het tot stand brengen van deze verbinding een specifieke functie te hebben. In dit artikel zijn een aantal inzichten op dat gebied beschreven.

Bovenstaande bevindingen over de inzet van paarden bij trauma's zijn nog pril en er zijn natuurlijk ook nog heel veel vragen o.a. rondom welzijn van het paard, veiligheid van de cliënt en inzet van experts in dit werk. Tegelijkertijd is dat wat we gezien hebben bij cliënten veelbelovend.

Ruud Knaapen, Wind Organisatieontwikkeling

Copyright © 2014 Knaapen

Bronnen/Literatuur.

De stem van je lichaam, Peter Levine, Uitgeverij Altamira, 2011
Bevrijding van trauma, angst en onmacht, Franz Ruppert, Uitgeverij Akasha, 2012
Aantekeningen Verdiepingsopleiding Organisatieopstellingen Bert Hellingerinstituut, 2011
Coachen met paarden, het systemisch perspectief, Ruud Knaapen, Uitgeverij Boom, 2012
Het paard in dienst van het geheel, Paardendiepgang, Het glazen huis, 2009

Met veel dank aan de bijdragen van studenten uit de Windopleiding 2012-2, 2013-1, 2013-2, 2014-1, 2014-2

Dank aan Bibi Schreuder, Annemieke Hijink, Jan Jacob Stam en Muriel Daal for being critical friends