



Hoe paarden spiegelen:

Inleiding

Paarden worden ingezet bij therapie, begeleiding, coaching, management- en teamtrainingen. Wat voegen paarden toe aan deze vormen van hulpverlening en training? Wat bepaalt hun effect? In het handboek voor dier ondersteunde therapie van Aubrey Fine vinden we daarover een aantal hypothesen:

- Biofilie hypothese
- Leertheorie
- Biologische waarden theorie
- Sociale mediatie theorie
- Metafoor theorie
- Verbetering zelfperceptie door reflectieve feedback theorie (spiegelen)
- Verbetering zelfvertrouwen/zelfverzekerdheid theorie
- Rollenspel theorie
- Sociale steun theorie

Paard en Levenskunst zal steeds een artikel schrijven over deze hypothesen. In dit artikel wordt de theorie van verbetering van zelfperceptie door reflectieve feedback oftewel spiegelen uitgewerkt en een klein stukje leertheorie.

Zelfperceptie: Gedrag, gedachten en emoties/gevoelens

Menselijk gedrag wordt voor een groot deel bepaald door onbewuste gedachten en emoties, voor een kleiner deel door bewuste gedachten en gevoelens (bewust geworden emoties). Inzicht in en bewustwording van je gedachten, emoties en gedrag en het effect daarvan op anderen wordt zelfperceptie genoemd. Je kunt zelfperceptie op verschillende manieren ontwikkelen: door er zelf over na te denken, feedback te vragen van de mensen om je heen (familie, collega's), persoonlijkheidstesten te doen en door coaching en training. Met een goede zelfperceptie begrijp je meer van jezelf en van de reactie van anderen op jou. Wat het leven gemiddeld wat aangenamer en minder stressvol maakt.

Onderzoek in de neurobiologie laat zien dat gedachten en emoties voortdurend op elkaar inwerken. Gedachten kunnen ons blij, bang of boos maken en emoties/gevoelens die door blijde of verdrietige gebeurtenissen ontstaan hebben invloed op onze gedachten. Vrij recent onderzoek laat zien dat mensen geen goede beslissingen (gedachten/ratio) kunnen nemen als we onze emoties daarbij niet mee (kunnen) laten wegen.

Emoties zijn ontstaan in de evolutie met als doel overleving. Emoties laten ons datgene vermijden wat gevaarlijk is (lichamelijk letsel) en brengen ons naar zaken toe die we nodig hebben (voedsel, sociale contacten). Emoties als angst en boosheid maken je lichaam klaar voor vechten, vluchten of bevriezen. Je bloeddruk en hartslag stijgen, je hartritme variatie neemt af, je gaat sneller ademen, stresshormonen als adrenaline en cortisol nemen toe, er is meer zweetproductie en je spierspanning neemt toe. Een emotie als verdriet zorgt ervoor dat wij ons terug trekken om te herstellen, blijheid zorgt voor toenadering en verbinding met



anderen. Als we onze emoties onderdrukken, omdat we niet geraakt willen worden of anderen niet willen laten zien wat er in ons omgaat, dan spelen we toneel. Wie kent niet de situatie dat iemand zegt dat alles goed met hem is of dat hij niet boos is, maar we voelen aan dat dit niet waar is. Dit voelt ongemakkelijk. Verderop lees je waarom dit zo is.

Wat dragen paarden bij aan zelfreflectie?

Paarden geven een reactie op jouw gedrag, positief gedrag wordt beloond en dus gestimuleerd, negatief gedrag wordt niet beloond, genegeerd of bestraft en daarmee ontmoedigt. Dit is leertheorie: het leren door middel van beloning en straf zoals bij de opvoeding van kinderen en jonge paarden.

Paarden kunnen meer dan alleen gedrag reageren. Ze reageren ook op jouw emoties. De uitspraak dat een paard “jouw angst kan ruiken” kennen we allemaal. Angst is een emotie die het paard dus bij jou kan oppikken en waar hij op reageert. Meestal door schichtig, druk of onhandelbaar te worden. Jouw emotie beïnvloedt dus het gedrag van het paard. Voor paarden zijn emoties informatie: hoe zit de ander, mens of paard op dit moment in zijn vel. Ben jij angstig? Dan kan het paard jouw angst overnemen. Ben je boos? Dan wil het paard misschien wel bij je wegvlugten. Ben je verdrietig? Het paard kan naar je toe komen (sociale steun). Onderdruk je een emotie? Je bent voor het paard niet betrouwbaar. Paarden laten zien dat emoties niet zwak of raar zijn: emoties zijn niets meer of minder dan een bron van informatie voor onszelf en andere levende wezens om ons heen.

Tot slot kunnen paarden ook jouw gedachten (intenties) tot op zekere hoogte oppikken en erop reageren. Dat een paard op gedrag en emoties reageert is voor velen van ons nog wel voorstelbaar, maar hoe kan hij nu “gedachten lezen”?

De wetenschap achter het spiegelen/reflectieve feedback

De afgelopen 15 jaar zijn diverse wetenschappelijke biologische ontdekkingen gedaan die een verklaring kunnen vormen. Het gaat om de ontdekking van gespecialiseerde cellen in de hersenen of in het lichaam van zoogdieren. Het betreft spiegelneuronen (die ervoor zorgen dat wij ons kunnen inleven in gedrag of emoties van anderen), spindel neuronen (zenuwcellen die onze reactiesnelheid doen toenemen), oscillator cellen (die bewegingen regelen waarbij je “een” wordt met andere mensen in bijv. orkesten of met je paard) en de neurale cellen (hersencellen) in je hart en ingewanden. Al deze cellen reageren op gedrag, emoties, en gedachten van andere levende wezens. Hoogstwaarschijnlijk bezit ieder levend wezen deze biologische “hardware” om bewuste en onbewuste gedachten, emoties/gevoelens en gedrag van een ander wezen te kunnen “aanvoelen” en zien en erop te reageren. Omgang met een paard is vooral nonverbaal, dus communicatie loopt o.a. via je lichaamshouding: paarden zien de geringste spierspanning in je lichaam omdat dit de taal is waarin zij zich miljoenen jaren hebben bekwaamd. Jouw emoties en ook jouw gedachten zorgen voor fysiologische reacties in je lichaam. Paarden kunnen feromonen/ hormonen in je zweet ruiken, waarschijnlijk de elektromagnetische straling van je hart en je hersenen oppikken en door dit alles wordt hun biologische hardware gestimuleerd die weer zorgt voor een (gedrags)reactie op jouw gemoedstoestand.



Divers onderzoek in de praktijk laat zien dat mensen en paarden ook echt op lichaamstaal, onbewuste gedachten en emoties reageren: wanneer iemand zijn emoties onderdrukt dan stijgt zijn bloeddruk, maar ook de bloeddruk van de mensen in zijn omgeving, paarden reageren op een hartslagverhoging van mensen met een verhoging van hun eigen hartslag en bij een verbale boodschap die nonverbaal tegengesteld is pikken mensen de nonverbale boodschap op. Een bedrijf dat onderzoek doet naar hartritme variatie (een maat voor stress) noemt het beïnvloeden van een ander door een rustige stemming “entrainment”. Met meetapparatuur is deze biologische lichaamstoestand tussen twee mensen en tussen een mens en een paard aan te tonen. Ervaren paardenmensen leren (vaak onbewust) entrainment in te zetten als hun paard ergens gespannen van raakt, ze ontspannen, ademen diep, gaan wat dieper in het zadel zitten en focussen op het leiden van hun paard. Waardoor het paard ontspant. Ook lachen helpt, omdat deze emotie ontspanning geeft. In de coachwereld heet een goede aansluiting bij je cliënt “rapport” maken en in de psychologie bestaan de termen projectie, overdracht en tegenoverdracht die tussen cliënt en behandelaar kunnen ontstaan. Mogelijk zijn dit ook biologisch aantoonbare fenomenen.

Mensen hebben het ook het vermogen tot reflectieve feedback, wij hebben het echter weggestopt onder onze ratio en taal en vinden het vertrouwen op emotie en gevoel op zijn zachtst gezegd soft en zweverig. Maar we hebben er wel een mooi woord voor: intuïtie. Gezien het bovenstaande verhaal wens ik iedereen toe om meer op zijn intuïtie te gaan vertrouwen en ernaar te handelen: het is pure lichaamswijsheid.

Hoe zet je spiegelen goed in?

Wat een paard met zijn reactie aan jou spiegelt, moet je wel kunnen zien en begrijpen: je hebt een ervaren paardencoach nodig om het gedrag van het paard te benoemen en te vertalen. En dan nog is het lastig: het paard reageert niet alleen op de coachee, cliënt of klant, maar ook op andere paarden, op jou als coach, op de omgeving en op toeschouwers. En als coach ben je ook mens en zal jouw biologische hardware reageren op wat er gebeurt in de mensen en paarden om jou heen. Hoe je als coach of therapeut op een verantwoorde manier paarden inzet zal in een volgend artikel worden beschreven.

Bronnen:

Handbook on animal assisted therapy, Aubrey Fine

Horse sense and the human hearth, McCormick

Power of the herd, Linda Kohanov

Website Hearthmath

Cognitive neuroscience, Gazzaniga