

IL CAVALLO COME TRAINER DI VITA

di Kathrin Knupp

IL COACHING ASSISTITO DAL CAVALLO

Al centro del mio lavoro ci sono: la persona e il cavallo. Fin da piccola nutro una passione per gli equini e come ProLeading®Trainer con CAS in Training di Resilienza con radici professionali nell'HR, da oltre 10 anni accompagno persone, individualmente e in gruppo, nel loro processo di sviluppo personale, proprio con l'aiuto di questo meraviglioso animale.

IL CAVALLO: UN TERAPEUTA SILENZIOSO

Il cavallo ha tanto da darci, se soltanto gli apriamo il nostro cuore. Esistono diverse attività dove la presenza del cavallo porta benessere psico-fisico alle persone, eccone alcune: l'ippoterapia, la rieducazione equestre, la pet therapy e il coaching col cavallo. In questo articolo e nelle prossime due pubblicazioni vengono trattati i benefici naturali dell'equino nello sviluppo personale.

COS'È IL COACHING ASSISTITO DAL CAVALLO?

Nel coaching assistito dal cavallo si sviluppa il proprio "saper essere" grazie al sincero e immediato rispecchiamento offerto dal quadrupede. Il cavallo, animale estremamente sensibile e privo di giudizio, reagisce in modo autentico al linguaggio del corpo, alle emozioni e alla coerenza della persona, rendendo visibili dinamiche interiori che spesso non emergono attraverso il dialogo.

L'esperienza vissuta con il cavallo favorisce l'acquisizione di una nuova consapevolezza, che può essere trasferita nella vita quotidiana attraverso strumenti pratici e concreti, utili per raggiungere maggiore equilibrio, efficacia e soddisfazione in ambito personale e professionale, nella relazione con il proprio cane o anche nella pratica dell'equitazione.

Si differenzia rispetto ad altri interventi con i cavalli poiché:

- Si interagisce coll'animale da terra, senza salire in groppa, ciò permette ai due esseri d'incontrarsi alla pari e alla persona di aumentare la conoscenza di sé.
- Il coach analizza l'interazione tra la persona e il comportamento del cavallo e accompagna l'individuo (coachee) nel raggiungimento di un obiettivo precedentemente definito, finalizzato al miglioramento della qualità della vita in diversi ambiti.
- Il cavallo funge da co-trainer ed è un saggio partner, senza dover possedere particolari requisiti d'addestramento o rispondere a esercizi specificamente richiesti.

COSA RENDE IL CAVALLO COSÌ SPECIALE NELLA CRESCITA PERSONALE?

Già nei miti antichi i cavalli venivano riconosciuti come messaggeri degli dei; si narra che dei cavalli bianchi e dorati trainavano il carro del sole attraverso il cielo per portare luce agli uomini. Oggigiorno diversi studi scientifici dimostrano che il cavallo è in grado di leggere i segnali umani, grazie alla sua grande sensibilità e capacità di percezione. Già 20 anni fa, il ricercatore comportamentale e veterinario, professor Klaus Zeheb, ha scoperto che il cavallo può interpretare i gesti più sottili del linguaggio del corpo, ad esempio notare se la persona è tesa, arrabbiata, insicura o se è mentalmente altrove.

Il cavallo è un maestro spiccato e silenzioso che senza giudicare rispecchia in modo autentico il comportamento umano portando "luce" alla propria consapevolezza ed incoraggia a cambiare schemi comportamentali bloccanti.

IL CAVALLO COME SPECCHIO DI SÉ

Per capire meglio l'aspetto del "rispecchiamento", aiuta comprendere la natura di questo animale da preda e da branco. Per via del suo istinto innato di reagire immediatamente con la fuga o lo scontro, percepisce i più sottili segnali non verbali e i minimi cambiamenti nella postura, voce, respirazione, movimento, odore e dinamica attorno a sé.

Lo scambio diretto di odori quando due cavalli s'incontrano, permette loro di ricevere informazioni sul genere sessuale, sulla maturità, su cosa hanno mangiato, sullo stato di salute attuale e su paure e sforzi recenti. La vista del cavallo è panoramica (visione laterale distinta tra il lato sinistro e destro) con la testa alzata percepisce l'ambiente circostante fino a 360°, pascolando fino a 178°. Ha pure una visione binoculare (1 metro davanti ai suoi occhi), riconoscendo così le dimensioni di un oggetto anche in modo tridimensionale. I suoi sensi,

specialmente l'olfatto e la vista, sono sviluppati in modo tale che comprende il comportamento umano e le sue emozioni.

Il cavallo comunica attraverso la posizione del corpo e il movimento, le orecchie, gli occhi, l'espressione del muso, il collo, la coda, le zampe e con i suoi versi. Questo particolare linguaggio lo definisco "in cavallesco".

Esprimendosi col suo corpo, reagisce allo stato d'animo umano da un'istante all'altro e dona così, a chi gli sta vicino, un bio-feedback, o meglio uno riscontro corporeo, come se fosse uno specchio.

CONCLUSIONE

L'indole naturale del cavallo di rispecchiare ciò che lo circonda, col supporto professionale di un esperto del coaching assistito dal cavallo, permette di scoprire parte della personalità nascosta.

Nei prossimi numeri saranno presentate altre capacità naturali del cavallo, come la leadership e la mindfulness che favoriscono il potenziamento delle proprie abilità.



TRAINING DELLA PERSONALITÀ CON L'AIUTO DEL CAVALLO

Coaching e seminari assistiti dal cavallo

kathrinknupp.ch

Tel. + 41 78 628 11 18

tpc.kathrin.knupp@gmail.com

