

Come imparare la PNL attraverso i cavalli

Da gennaio 2015 sono entrata a contatto con il mondo della formazione e della crescita personale frequentando i corsi sia regionali che i seminari nazionali di **HRD Leadership School di Roberto Re**, uno dei formatori più conosciuti al mondo e trainer della scuola di A. Robbins. Ne sono subito rimasta affascinata, mi si è letteralmente aperto un mondo di nuove conoscenze e riflessioni su argomenti che in realtà tutti conoscono ma pochissimi applicano nella vita quotidiana.

Da allora si sono attivati una serie di meccanismi di cambiamento in me e nella mia vita che mi hanno portata a lasciare il lavoro di ufficio dopo 12 anni, a cambiare casa, città e compagno.

Proprio tornando da uno dei seminari di HRD era nata l'idea di ricominciare a lavorare con i cavalli, sì perché la mia passione vera da quando avevo 4 anni sono questi animali. Da sempre ho frequentato centri ippici e fatto competizioni in diverse discipline, fino a diventare *istruttore FISE di 2° livello per l'equitazione americana*. Ma quell'ambiente mi aveva ampiamente delusa, sia per la mentalità che per i modi, e così ho deciso di fare altro nella vita e i cavalli tenerli come piacevole passatempo e compagnia nel terreno intorno a casa.

Nel momento in cui si è fatta strada dentro di me l'idea di far rientrare nella mia vita un progetto lavorativo con i cavalli ho scoperto per caso la scuola **Raidho** e mi sono iscritta subito .

Negli insegnamenti di Alexandra ho trovato immediatamente tantissime analogie con i corsi di comunicazione e leadership di HRD di Roberto Re, della quale adesso sono diventata assistente e seguo il programma per diventare coach, questo mi permette di avere una costante formazione aggiuntiva di altissima qualità con trainer del calibro di R. Dilts, per esempio, che è stato il coach di Steve Jobs!

Così ho iniziato a sviluppare un mio percorso fondendo il metodo e gli argomenti della Leadership School con quelli della scuola Raidho e trovo che si integrino perfettamente: *comunicazione efficace, linguaggio del corpo, focus, leadership, allineamento interiore, energia della presenza, ecc.*

Credo che il lavoro con i cavalli sia uno strumento molto potente di consapevolezza più profonda e immediata, che può diventare un supporto

notevole per chi fa già corsi di formazione, e una rivelazione per chi si affaccia per la prima volta verso il mondo della crescita personale.

Con stupore sto notando che questo tipo di esperienza sta interessando molte aziende che mi stanno contattando per fare percorsi mirati a far emergere i punti deboli del proprio gruppo di lavoro, per migliorarne la coesione e la sinergia e quindi le prestazioni in termini di risultati.

Chi integra il proprio percorso con il lavoro con i cavalli ha sicuramente una marcia in più e ottiene maggiori risultati più velocemente, perché in completa assenza di giudizio e di scusanti, può sperimentare sulla propria pelle le sensazioni di una vera leadership che comunica in maniera chiara ed efficace ed è interamente nel qui ed ora.

Perché scegliere un percorso di crescita con i cavalli?

I cavalli ci danno l'opportunità di imparare, crescere ed espandere la nostra consapevolezza, ma come è possibile?

Il cavallo, come l'uomo, è un animale sociale e vivendo in branco comunica costantemente con i suoi simili, in più essendo una preda ha sviluppato per sopravvivere un'elevata sensibilità nel captare ed interpretare microscopici segnali che arrivano anche da altre specie, fra cui quella umana. Quindi in sostanza **i cavalli sono degli abili investigatori della comunicazione non verbale, della fisiologia e di tutto ciò che genera energia, come pensieri, stati d'animo, emozioni, in particolare riescono a percepire immagini mentali create da chi gli sta vicino**, questo gli consente di passare un messaggio molto velocemente fra tanti individui.

Anche l'uomo capta questi segnali e reagisce ad essi, ma lo fa in maniera molto più inconscia, per questo un percorso di consapevolezza come questo può rivelarsi di estrema utilità per la vita di tutti i giorni.

L'interazione con i cavalli stimola la conoscenza di sé, ci spinge ad assumerci la *piena responsabilità* del modo in cui comunichiamo con gli altri e ci dà la possibilità di **testare** immediatamente le **nostre abilità di leadership**, per poi capire quanto noi siamo visti come un riferimento e una guida per le persone che ci stanno intorno, dai colleghi al compagno di vita, ai figli.

I cavalli attraverso la nostra presenza energetica 'leggono' le verità della nostra anima e ci aiutano a far emergere il **nostro vero IO** facendo decadere le false certezze sulle quali spesso si basa la nostra vita.

Loro reagiscono a ciò che vedono e sentono in ogni momento e ci fanno sperimentare l'**energia della presenza**, del *qui ed ora*, dandoci preziosi commenti sul nostro linguaggio del corpo e sull'energia che manifestiamo, e soprattutto ci aiutano a lasciare affiorare le emozioni, a capirne il significato e a lasciarle andare se negative. Questo feedback ci consente di migliorare la nostra **intelligenza emotiva** e di apprendere importanti lezioni di vita.

Con l'aiuto dei cavalli si può **diventare più focalizzati sugli obiettivi** che abbiamo, sia lavorativi che personali, sul conoscere i nostri valori e regole che ci permettono di capire cosa succede in noi quando non siamo efficaci come vorremmo e di trovare il giusto modo per diventarlo, aumentando la qualità della nostra vita perché *il segreto è imparare a fare meno ed ottenere di più!*

Con l'ascolto e la comprensione dei messaggi che ci restituiscono i cavalli sperimenteremo la qualità della nostra leadership e la alleneremo attraverso degli esercizi esperienziali, perché *i cavalli mettono continuamente in discussione un leader, la sua capacità di far rispettare il proprio spazio vitale e di guidare gli altri* (è il punto di riferimento nelle situazioni difficili), chiedendogli delle caratteristiche fondamentali: **Presenza, Chiarezza di Comunicazione e Serietà.**

Non è forse quello che ci richiede la vita in ogni momento?

I cavalli non faranno altro che far emergere le dinamiche che normalmente viviamo quando ci rapportiamo con gli altri e con noi stessi, solo con questa consapevolezza potremo iniziare a migliorare la qualità della nostra leadership e avere quindi delle relazioni più soddisfacenti in tutti gli ambiti della nostra vita.

Valentina Pau

18/07/2016

