

Tra le offerte formative outdoor, si inserisce *Equiarmonia*: corso di comunicazione, leadership e team building in cui, alla docenza in aula, si affiancano momenti dove l'elemento preponderante è il cavallo, con la sua presenza forte, capace di risvegliare profonde emozioni e di suscitare domande e riflessioni.

Perché il cavallo? Cosa ha di particolare e quali sono i vantaggi?

Quando ho iniziato a lavorare al progetto, assumendo come *codocenti* i cavalli, spesso mi è stato chiesto il motivo della mia scelta: "Con tutti i corsi che facciamo, che bisogno c'era del cavallo?" o ancora "voglio fare formazione, mica diventare un fantino!".

Rispondere "provare per credere", anche se sarebbe la risposta più efficace in questo caso, mi pare semplicistico. Volendo riassumere, parto da un dato di fatto: tengo corsi di formazione in aula di stampo più tradizionale ed insegno *tecniche di comunicazione e di leadership* con il corso EquiArmonia: i risultati? A cavallo si impara meglio!

Ecco le caratteristiche che rendono efficace Equiarmonia un sistema efficace.

**Facilita il benessere e la pace interiore, con sé stessi e quindi nell'ambiente di vita e di lavoro.**

Cavalcare stimola nell'uomo risposte fisiche e motorie, intellettive, emozionali. Profondamente coinvolgente, il cavallo ha la caratteristica di vivere, e far vivere, solo l'attimo presente, e di accettare integralmente la persona che vi si relaziona.

Una causa di grande disagio psicologico è la presenza di conflitti interiori, che inevitabilmente si riflettono, amplificandosi, anche nel contesto lavorativo. Perché si generano tali conflitti? Il nostro cervello è costituito da

tre cervelli sovrapposti: il *paleoencefalo* o cervello dei rettili, che è la parte più antica, deputata agli istinti, il *sistema limbico* o cervello dei mammiferi, responsabile delle emozioni e dei sentimenti, e *la corteccia cerebrale*, sviluppata nell'uomo, dove avvengono le funzioni superiori quali il ragionamento. Quando tutte e tre le parti, che funzionano contemporaneamente, non sono allineate (per esempio se il ragionamento non è d'accordo con gli istinti), si generano conflitti interiori. Peccato che nel contesto aziendale occidentale ci sia la tendenza ad entrare in contatto esclusivo con la parte razionale, tralasciando la struttura profonda del proprio *io*!

Il rapporto con il cavallo quindi ci permette di imparare ad ascoltarci, recuperando il contatto con la nostra parte naturale, emotiva, recuperando reazioni spontanee e un senso e una conoscenza della globalità del proprio *io*, con grandi vantaggi.

### **Facilita la comprensione di noi stessi e l'elaborazione del nostro vissuto.**

Quando si entra in relazione con un cavallo si trasmettono le nostre emozioni: se abbiamo paura, il cavallo risponde con timore. Immediatamente. Se siamo arrabbiati, tesi, ansiosi, il cavallo vivrà le nostre stesse emozioni, amplificandole. Amplifica le emozioni, gli stati d'animo, gli atteggiamenti mentali. Permette di confrontarci e vedere la nostra interiorità dall'esterno: un nostro comportamento coerente, sereno, equilibrato produce un cavallo tranquillo, collaborativo, attento. E, tra l'altro, ci impedisce di mentire! Succede molto spesso di vedere persone che dichiaravano, a sé stessi prima che agli altri, di essere serene, tranquille e in sella dovevano fare i conti con un'immagine di sé diversa.

**Permette di conoscere e superare limiti e di uscire dalla zona di comfort personale.**

Gran parte di noi, per gran parte del tempo, è prigioniera delle proprie abitudini, degli schemi comportamentali nei quali vive da anni: se fare ciò che si è sempre fatto comporta sicurezza e stabilità, dall'altra significa ingabbiare la nostra mente e la nostra vita, costringendoci ad una *immobilità forzata*. Qualsiasi cambiamento porta con sé aspetti positivi e negativi, può generare stati di apprensione, ansia, paura: più abbiamo l'abitudine a tollerare una certa dose di timore e insicurezza, e a superarla, più riusciamo ad affrontare quei cambiamenti che ci consentono di raggiungere gli obiettivi che vogliamo. Quante volte mi è capitato di ascoltare persone profondamente insoddisfatte del proprio lavoro, della propria vita privata, sentimentale, che non cambiavano per paura del nuovo, vivendo nell'infelicità e nell'insoddisfazione! Affrontare un cavallo libero, condurlo a mani nude, cavalcarlo, richiede alcuni sforzi mentali: superare limiti e schemi, conoscere le nostre reazioni naturali davanti a situazioni e contesti del tutto nuovi, imparare a scegliere il comportamento più produttivo, sperimentare ed imparare a vivere e convivere con una certa dose di paura e di insicurezza. Gestire ansia e paura, uscire dalle abitudini, significa aprirsi al cambiamento e al raggiungimento degli obiettivi personali e lavorativi.

**Offre un feedback immediato sul nostro agire.**

A mio avviso, uno dei più grandi limiti di un corso di formazione tradizionale è l'impossibilità, o comunque la difficoltà, di valutare nell'immediato quanto appreso: oggi imparo, domani inizio a mettere in pratica, tra un tempo poco precisato, forse, vedrò gli effetti di ciò che

ho imparato. Con Equiarmonia, i risultati sono immediati: nel momento stesso in cui attuo un cambiamento nel mio modo di comunicare, il cavallo muta atteggiamento. Subito. Comportamenti inadeguati producono immediatamente risultati indesiderati: un esempio si ha durante un esercizio che viene svolto nei seminari di comunicazione e leadership. Il cavallo è libero in un recinto: il nostro compito è quello di farci riconoscere come *leader*, attraverso un sapiente uso del linguaggio corporeo. Fino al momento in cui non usiamo in modo perfetto *atteggiamento mentale, focus e linguaggio corporeo*, il cavallo rimane del tutto indifferente a ciò che facciamo. Appena padroneggiamo la tecnica, il cavallo si avvicina ed inizia a seguirci. E quando impariamo come usare al meglio la nostra leadership personale, siamo in grado di usarla anche in situazioni e contesti del tutto diversi (lavoro, scuola, famiglia, partner).

**Favorisce lo sviluppo di una leadership personale autorevole e gentile.**

Un giorno, osservavo un branco di cavalli in libertà: erano una ventina, che mangiavano vicino ad un lago. C'erano i puledri più grandi che giocavano tra di loro, scalciando nell'aria allegramente. Gli ultimi nati, ancora piccoli, che prendevano il latte dalle loro madri. Ovunque regnava un ordine particolare: quando il capobranco si spostava, anche gli altri cavalli lo seguivano. Tutti erano attenti ai suoi movimenti. I giovani, nell'euforia dei loro giochi, a volte andavano a mordicchiare i cavalli più vecchi. E questi per qualche tempo tolleravano, con le orecchie basse... sembrava quasi avessero l'aria un po' rassegnata, un po' divertita. Quando poi ne avevano abbastanza, con una mossa della testa e delle zampe posteriori allontanavano i giovani ca-

valli. Traspariva chiaramente la gerarchia all'interno del branco. Il capobranco comandava su tutti: era sufficiente una sua occhiata o il movimento della testa. Sembrava che i cavalli recitassero un copione, come mossi da fili invisibili eppure molto forti... l'equilibrio era perfetto.

Che bel modello di leadership! Il motivo di tale comportamento è insito nella natura stessa del cavallo: è una preda e l'unico modo che ha per sopravvivere è rimanere in branco, rispettandone gerarchie e regole, visto che in caso di trasgressione verrebbe allontanato dal gruppo e sarebbe destinato a morire. Ubbidisce al capobranco, ed attua atteggiamenti di sottomissione per ottenerne la benevolenza.

Ora, imparando ad usare un atteggiamento mentale che sia mix di forza, determinazione, decisione, gentilezza, comprensione, rispetto, ed a padroneggiare il linguaggio del corpo, proprio ed altrui, si ottiene il totale rispetto del cavallo. Egli in pratica ci sceglie come *capobranco*, riservandoci lo stesso comportamento che in natura attua nei confronti del maschio dominante, riconoscendoci spontaneamente autorità e rispetto. Entrare in questo atteggiamento mentale, in un contesto così particolare quale quello di un prato in cui un cavallo libero sceglie di seguirci, è una magia, che avviene in ogni corso di Equiarmonia. E tornando a casa ciascuno dei partecipanti porta con sé il ricordo di questa intensa esperienza vissuta, acquisisce una nuova consapevolezza e capacità di usare la propria naturale leadership: una caratteristica che ciascuno di noi in fondo possiede, ma che pochi hanno imparato ad usare.