



Autora: Talia Soldevila



Life Coach por TISOC/Coachville especialista equina, fundadora y directora del Centro EQUILIBRI desde el 2006, el primer centro en España que ofrece psicoterapia y coaching asistido con equinos siguiendo el modelo EAGALA dedicado a la psicoterapia, coaching, y aprendizaje con caballos.

Escribe en dos columnas fijas en las revistas online ERDC (El Rincón del Coach) de TISOC y La Jáquima de *doma natural*, además de escribir artículos en otras revistas esporádicamente.

Es impulsora y representante de EAGALA en España. Mentoring de equipos Eagala en centros de toxicomanía. Formadora de

coaching con caballos de la Escola Galega de Coaching, la primera escuela en su género que incorpora caballos.

Web: www.equilibri.info, mail: talia@equilibri.info

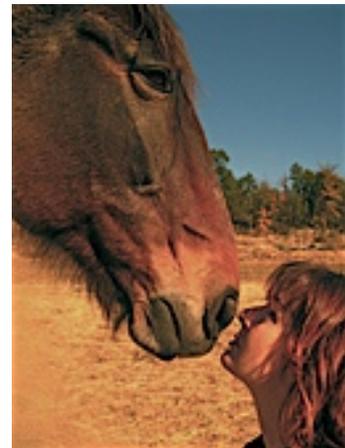
EDUCACIÓN EMOCIONAL CON CABALLOS

Además de la equino e hipoterapia que ya conocemos, desde hace pocos años en nuestro país se han introducido varias metodologías asistidas con caballos: coaching, psicoterapia, liderazgo, cohesión de equipos de trabajo, desarrollo profesional y personal, inteligencia emocional, etc.

Toda esta corriente nos viene, en su faceta más moderna, desde EEUU, país en el que durante los últimos 15 años se han creado decenas de empresas y centros que se dedican a una modalidad u otra. En Europa vamos por el mismo camino.

Ahora, el aprendizaje asistido con equinos se ha puesto de moda y, como con todas las modas, hay verdades y hay verdades a medias. Pero, lo que sí es cierto es que hay cambios interiores muy profundos que se producen cuando uno tiene trato con caballos y convive con ellos durante tiempo. Esto lo constatan cientos de personas alrededor del mundo que, como yo, han podido compartir muchas horas de su vida con ellos. Estos cambios se producen por la conciencia emocional que es necesaria para poder comunicarse con los caballos. No me refiero a la imagen romántica que muchas veces se le atribuyen a susurradores o comunicadores de caballos, o para el caso, cualquier otra especie. Es más simple que eso. Cuando aprendemos a estar presentes, sin tabúes, etiquetas, ni disfraces sociales, respetando nuestro entorno, aceptándonos como somos y dando paso al *true self* (verdadero yo), estos magníficos animales, si les dejamos, nos acompañan en un viaje de conciencia emocional difícilmente superable.

Pero mucho antes de esta ola de metodologías asistidas con caballos, los caballos han demostrado durante milenios, una y otra vez a los humanos que su presencia y compañía causan grandes cambios a nivel interior. Muchos pueblos entendieron que el caballo era más que un animal para sus conquistas, supervivencia y transporte, elevándolo, en algunos casos, a la divinidad.



Pero, ¿a qué me refiero cuando hablo de la *mágica* conjunción caballo-humano? Los caballos hablan, y muy claro, pero no utilizan el verbo como el humano. Su lenguaje corporal y vocal es muy explícito; debe serlo para avisar a otros de su manada que han percibido un depredador, debe serlo para cortejar, para avisar a un compañero que se quiere jugar, para avisar que se ha traspasado el límite del espacio personal, para robar una yegua de otra manada a fin de comenzar el propio linaje, etc. etc. El comportamiento social de los caballos es exquisito, armonioso y equilibrado. Sus normas se basan en el bienestar y la supervivencia de su especie. Las yeguas mayores comparten el liderazgo y la responsabilidad de la manada con otras yeguas con las que tiene un fuerte vínculo. No hay un solo líder.

El caballo, como herbívoro que es, funciona como un inmenso receptor y amplificador de los niveles energéticos que hay en su entorno. Esto es imprescindible para asegurar su supervivencia. Un depredador hambriento desprende un nivel energético alto, el cual es captado por el caballo (y otros herbívoros) que a su vez emite señales corporales y energéticas que son captados por el resto del grupo. Nosotros somos depredadores, aunque nos hayan criado como vegetarianos, nuestro lenguaje corporal es la de un depredador. Constantemente captamos los niveles energéticos de otros humanos y de nuestro entorno pero, nuestra educación y cultura nos han apartado de la conciencia de ello.

Decimos que el caballo refleja nuestro estado emocional, pero es más complejo que eso. Lo que ocurre es que el caballo no se siente ni seguro ni a gusto cuando percibe que las emociones no están en línea con el comportamiento; cosa muy frecuente en los humanos. Lo que desprendemos de nuestro cuerpo a nivel emocional cuando practicamos esta incongruencia, turba al caballo, y a que él solamente funciona congruentemente - lo que siente es lo que refleja en su lenguaje corporal. Mediante este *reflejo*



adquirimos **conciencia emocional**. Nos damos cuenta de cuando somos congruentes, o auténticos, y cuando no. Mediante la conciencia emocional, destapamos nuestras emociones y damos paso a la fuente de información que estas emociones nos dan.



Todas nuestras emociones son una información valiosísima para nosotros que además reflejamos en nuestro cuerpo. Una vez que aprendemos a utilizar esta información, la gestión emocional se convierte en un hábito.

Del mismo modo, cuando nos reprimimos emocionalmente ésta represión se refleja en dolencias físicas.

Por ejemplo, en una sesión de repente el cliente puede echarse a llorar porque se han removido emociones profundas que llevan tiempo ahí dentro reprimidos. He visto la cara de vergüenza y oído la frase “perdón” muchas veces cuando se produce este llanto, y en ese momento, cuando el cliente realmente se ha abierto y dado paso a su “yo verdadero”, es cuando el caballo ha apoyado su cabeza contra el plexo solar, o se ha quedado quieto a su lado cuando antes no quería estar cerca del cliente, en señal inequívoca de empatía y aceptación. ¿Por qué nos disculpamos cuando lloramos? El llanto, *la emoción*, son una fuente de información que nos indican que hay algo a lo que debemos prestarle atención. La aceptación de ser uno mismo puede producir una ola de emociones internas que necesitan expresarse mediante el llanto, y este llanto es liberador, en absoluto triste. De la misma manera, he presenciado el júbilo total de clientes bailando y corriendo con los caballos, uniéndose a la emoción que desprendían, o caminando con ellos en un reflejo de su propio camino de la vida.



En mi trabajo incorporo una serie de actividades que han sido estudiadas y creadas por especialistas equinos y profesionales de la salud mental de la asociación EAGALA* (Equine Assisted Growth and Learning Association), la cual represento en España. También utilizo conceptos de Barbara Rector y Linda Kohanov.

Las actividades se realizan pie a tierra y no hace falta ninguna experiencia previa con caballos. Hay actividades que invitan y provocan la utilización del cerebro derecho; el responsable de la creatividad, la empatía, las emociones. Hay actividades que despiertan la conciencia de emociones y captación energética. El cliente buscará maneras de resolver la actividad con la colaboración del caballo pero, para que el caballo colabore, se tiene que dar un estado emocional coherente y este estado se obtiene mediante la conciencia emocional.

Para lograr la colaboración de un caballo en libertad, sin cuerdas ni cabezadas, uno debe tener coherencia emocional, es decir, que los sentimientos y las emociones sean coherentes con los actos. A un caballo no se le puede mentir. Leen nuestro lenguaje corporal tan claramente como nosotros leemos un libro. No sirve poner una sonrisa grande y hacer ver que *dominamos* la situación cuando por dentro tenemos miedo, estamos inseguros o estamos tristes. Con el simple hecho de reconocer, incluso verbalmente, nuestro miedo, inseguridad o tristeza, practicamos la coherencia emocional y nos educamos emocionalmente. Yo le hablo a mis caballos. En una situación difícil en la que necesito que el caballo tenga plena confianza en mí, le explico lo que tengo que hacer. Esto me facilita centrarme en la verdad del momento, visualizar lo que tengo que hacer y por último transmitirlo al caballo con intención.

Normalmente, todo lo que funciona a nivel emocional es simple pero, como humanos, intentamos racionalizar lo todo hasta tal punto de complicación que nos apartamos de la simplicidad. Los caballos, son seres de una simplicidad y sinceridad magníficos. Además de ser extraordinariamente inteligentes y empáticos, tienen el don de saber llevarnos al sendero de nuestro "yo verdadero" sin sentarnos juzgados. Se entienden mejor con personas que tienen inteligencia emocional.

Nuestro *analfabetismo emocional* se debe a la falta de práctica y de conciencia de que existe. Desde pequeños nos educan a reprimir nuestras emociones con frases como: "No llores" o "tienes que controlarte". Nos educamos con la idea de que tenemos que *controlarnos* emocionalmente. Por suerte, cada vez más, estamos descubriendo que esto es un error que pagamos muy caro en nuestra vida de adultos.

Debo remarcar además que sobre todo, han sido mujeres las que han *recuperado* este aspecto de trabajo, por el impacto emocional que los caballos producen. Mujeres como **Barbara Rector**, que ya en los años 60 incorporaba a los caballos en sus terapias de crecimiento personal, fundadora de EFMHA (Equine Facilitated Mental Health Association) y autora de un libro, **Adele Von Rust McCormick** y **Marlene Deborah McCormick** junto con **Thomas E. McCormick**, psiquiatras americanos de raíces escocesas y muy influenciados por la sabiduría Celta, que comenzaron el trabajo de la psicoterapia asistida con equinos (PAE) y que han escrito varios libros muy interesantes, **Linda Kohanov**, domadora de caballos y fundadora del centro EPONA en EEUU, un centro pionero en la educación emocional con caballos y autora que ha

revolucionado el concepto de comunicación con caballos, **Arianna Strozzi**, domadora, que hace 20 años trabaja con caballos impartiendo cursos de liderazgo y *corporate training* y autora de un libro sobre liderazgo, y **Carolyn Resnick**, domadora de caballos desde finales de los años 50 y gran pionera en incorporar la educación emocional en sus cursos de doma natural, y por último, en la vertiente más científica, **Lucy Rees**, eminente etóloga y zoóloga galesa que reside en España y que fue la pionera de la doma natural en este país. Todas ellas resaltan como mujeres innovadoras, creativas y tremendamente valientes ante una sociedad escéptica a aceptar a una mujer en estos campos, y crítica con metodologías más basadas en el aspecto emocional y valores femeninos. (Ver *lectura recomendada* al final).

Los caballos tienen el don de hacernos sentir emociones y todas esas emociones son información que podemos utilizar para mejorar y crecer. Hace siglos, los Celtas regalaban un potro a una persona de la comunidad que había sufrido la pérdida de un ser querido porque sabían que el potro ayudaría a sanar la ausencia y además, creían que el caballo era mensajero entre los dos mundos. ¡Quién sabe si tenían razón!

***EAGALA** es una asociación sin ánimo de lucro que se fundó en el año 1999 en EEUU y estableció sede en Europa en el año 2003. En sus 10 años de vida se ha establecido como la asociación profesional más grande con sedes en Asia, Latinoamérica, Canadá, Sud-Africa, Europa Oriente Medio y EEUU. Está presente en 30 países y tiene más de 3500 miembros profesionales. La asociación EAGALA se rige como líder internacional en el aprendizaje y crecimiento asistido con equinos. Cumple con un alto código ético de práctica que asegura a los clientes con una profesionalidad y estándares de buena práctica del más alto nivel. El método EAGALA se está utilizando en gobiernos, ejércitos, centros y hospitales de la salud mental, empresas, multinacionales, escuelas, instituciones, centros de rehabilitación de toxicómanos y trastornos de la conducta alimentaria, prisiones, etc. El método requiere la colaboración profesional de un especialista de la salud mental, un coach y un especialista equino y, naturalmente, los caballos que forman parte del equipo de trabajo.

Lecturas recomendadas:

Adventures in Awareness, Learning with the Help of Horses
- Barbara K. Rector, MA, CEFIP-ED

Horses and the Mystical Path: The Celtic Way of Expanding the Human Soul - Adele Von Rust McCormick, Marlene Deborah McCormick, Thomas E. McCormick

Horse Sense and the Human Heart by Adele Von Rust McCormick, Ph.D., Marlene Deborah McCormick, Ph.D.

The Tao of Equus: A Woman's Journey of Healing and Transformation Through the Way of the Horse - Linda Kohanov

Riding Between the Worlds: Expanding Our Potential Through the Way of the Horse - Linda Kohanov

Naked Liberty - Carolyn Resnick