

PRZEWODNIK PO ZDROWIU: TAJEMNICE DŁUGOWIECZNOŚCI

zwierciadło

11/1957 listopad 2009 cena 8,90 zł (w tym 7% VAT)

nr indeksu 383767

MAJA KOMOROWSKA

w rozmowie
Katarzyny Janowskiej

DIANA KRALL

Mój list miłosny do męża

Jak wychowuje
własne dzieci

Superniania

Szukam i znajduję

BARTŁOMIEJ TOPA

O seksie

Trzecia randka...
i nic

Anna Dereszowska

Przełamalam strach

PRZYŁĄCZ SIĘ DO NASZEJ AKCJI: PIĘKNO W ZDROWIU



Koń prawdę ci powie

Koń profesorem, trenerem, terapeutą? Okazuje się, że nie ma w tym krzty przesady. To zwierzę może nas uczyć relacji międzyludzkich, zaufania do świata, pomóc dotrzeć do nas samych TEKST ALINA GUTEK

Plac wybiegowy dla koni w gospodarstwie agroturystycznym w Jagodnem pod Warszawą. Wokół grupa ludzi. Za barierkę wchodzi Paweł. Mocnym szarpnięciem chwytając karą klacz za uprząż, usiłuje ją ciągnąć. „No chodźże!”, nakazuje podniesionym głosem. Klacz opiera się. Paweł stara się przemówić do niej inaczej – klepie po karku, ścisza głos. Koń przestępuje z nogi na nogę, robi dwa kroki, po czym staje jak wryty. Paweł znów go ciągnie, szarpie, krzyczy. Bez skutku. W końcu poddaje się.

Wchodzi Justyna. Na powitanie głaszcze konia po chrapach, bierze uprząż, odwraca się i idzie. Po prostu. A koń za nią, krok w krok tam, gdzie go prowadzi.

Paweł i Justyna są dyrektorami w dużej firmie z branży informatycznej. Ćwiczą prowadzenie konia na uwiązaniu. W innych ćwiczeniach muszą przeprowadzić konia przez przeszkody albo do określonego celu. A wszystko w ramach szkolenia Spirit of Leadership organizowanego przez Agatę Wiatrowską i Katarzynę Lubbe-Kwaśniak, propagatorki tej metody w Polsce. Na ich warsztatach koń jest najważniejszym medium. Nie służy do ujeżdżania, ale do współpracy. O koniu się rozmawia, konia obserwuje (nawet rysuje), z koniem się pracuje. A potem każdy analizuje z trenerkami swoją pracę nagraną na wideo. Co to znaczy, że koń odmówił posłuszeństwa? Dlaczego był wyraźnie poirytowany? Co spowodowało, że nas zignorował?

JEDEN KOŃ, TRZY PŁASZCZYZNY

Agata i Katarzyna jedyne w Polsce mają certyfikat i licencję firmy HorseDream. Szkolą kadrę kierowniczą, jak zarządzać zespołem, budować relacje, dokonywać zmian i dbać o roz-

wój osobisty. Ich propozycja jest skierowana nie tylko do firm, a warsztaty przywódcze są nie tylko dla przywódców.

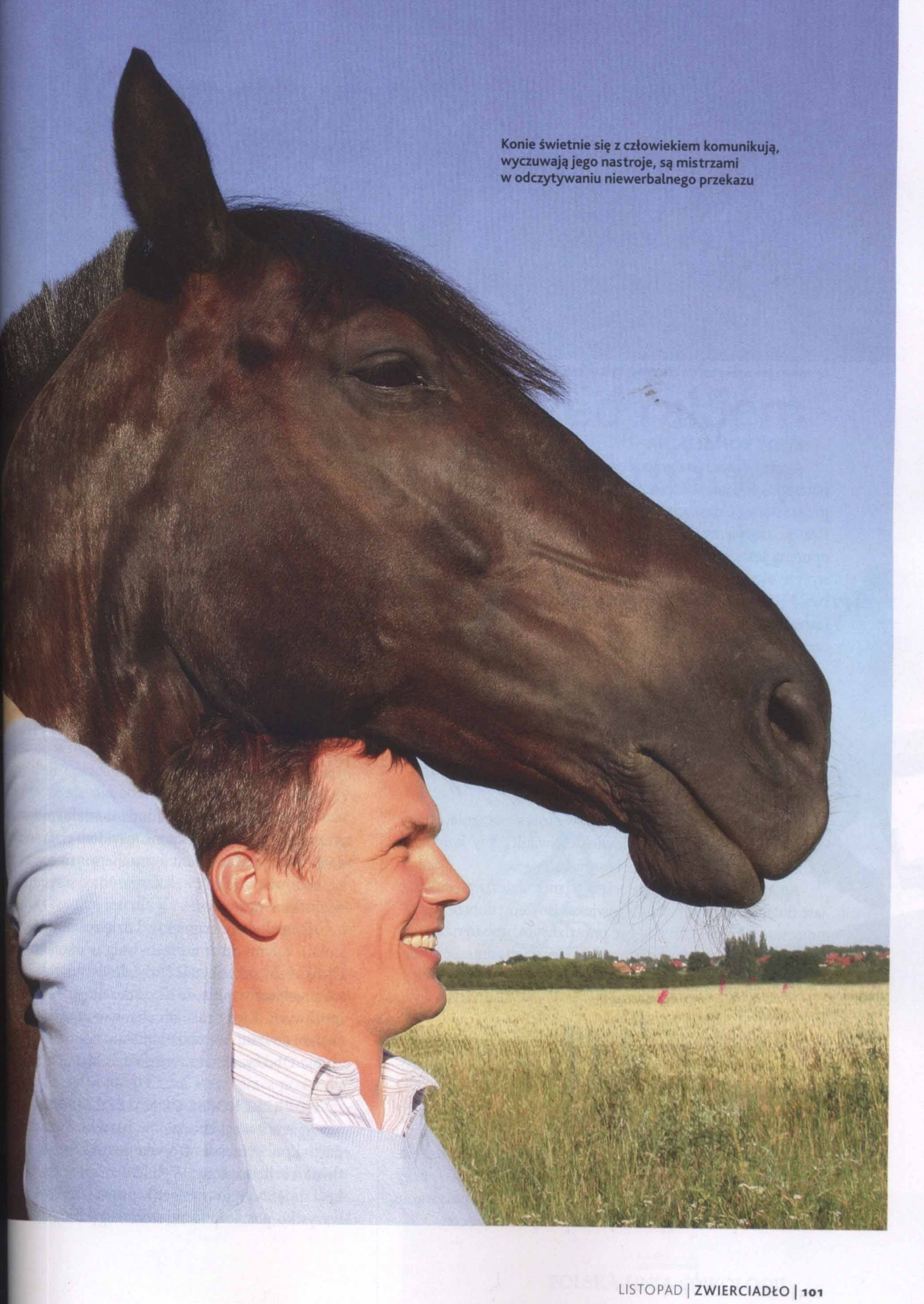
Agata Wiatrowska: – Każdy jest w pewnym sensie przywódcą, przynajmniej wobec siebie, a bardzo często także wobec swoich współpracowników. Np. sprawienie, żeby ktoś zrobił dla nas coś tylko dlatego, że o to prosimy, jest o wiele trudniejsze, niż jak się mówi z urzędu: zrób mi to. We współpracy z ludźmi trzeba mocno zaangażować umiejętności interpersonalne.

Dlaczego akurat koń najlepiej się do tego nadaje? Agata i Katarzyna wyliczają powody: koń jest takim lustrem, w którym każdy z nas może zobaczyć siebie. Nie pozwala przejść obok siebie obojętnie, budzi zaangażowanie emocjonalne. A to sprawia, że ludzie na szkoleniach szybciej się uczą. Oczywiście emocje odczuwa się przy tym różne: lęk przed dużym zwierzęciem, złość, że nie chce za mną iść, radość, gdy udaje mi się z nim współpracować. Ważny jest także aspekt mentalny. Pracując z nim, myślimy: Co to może znaczyć dla mnie, że udaje mi się zapanować nad dużym zwierzęciem? A co, jeśli mi to nie wychodzi? Jest jeszcze trzeci ważny aspekt, ruchowy – muszę umieć poprowadzić konia.

– Tak więc w pracy z jednym koniem łączą się trzy płaszczyzny naszego życia: emocjonalna, racjonalna i praktyczna – mówi Agata Wiatrowska. – Konie wydają się władcze, niedostępne, zagrażające. Tymczasem

prawda jest taka, że to one często stają się ofiarami człowieka. Traktowane dobrze, idealnie się z człowiekiem komunikują. Wyczuwają jego nastroje, są mistrzami w odczytywaniu niewerbalnego przekazu. To zwierzęta społeczne, z określonymi rolami w stadzie i wyrazistymi osobowościami.





Konie świetnie się z człowiekiem komunikują,
wyczuwają jego nastroje, są mistrzami
w odczytywaniu niewerbalnego przekazu



Ćwiczenia oparte na współpracy z koniem są świetnym sposobem, by uczyć budowania relacji

Te zwierzęta robią to, co chcemy, tylko jeśli mają do nas zaufanie

KIEDY KOŃ SŁUCHA

Agata i Katarzyna powtarzają uczestnikom kursów: Konie potrzebują od nas bezpieczeństwa. A można im to zapewnić przez spójność naszych zachowań. Nie wiemy, czego chcemy? Raz go szarpimy, a za chwilę głaszczemy? Koń odpowiada oporem. Jesteśmy za bardzo kontrolujący? Denerwuje się i np. strzyże uszami, parska. Nie jesteśmy wystarczająco pewni siebie? Koń nas zignoruje. Natomiast gdy nasze komunikaty są jasne i spójne, bez oporów poddaje się prowadzeniu. Bo robi to, czego chcemy, tylko wtedy, gdy ma do nas zaufanie.

Katarzyna Lubbe-Kwaśniak: – Propagowana przez nas metoda nie opiera się na przyjmowaniu czegoś na wiarę od kogoś mądrzejszego, ale na indywidualnym, żywym, dziejącym się tu doświadczeniu kontaktu z koniem. Konie na naszych szkoleniach są równoprawnymi partnerami. Tak naprawdę to one są trenerami. My, trenerzy-ludzie, tylko towarzyszymy w procesie uczenia. Pomagamy przełożyć to, czego człowiek doświadczył w kontakcie z koniem, na życie zawodowe i osobiste.

Agata i Katarzyna uważają, że w tej metodzie najmocniejsze jest uwolnienie potencjału człowieka. Bo żeby dobrze współpracować z koniem, trzeba być prawdziwym, one to nazywają „uspójnionym”. A żeby być prawdziwym, trzeba dotrzeć do siebie, do własnej energii. I wtedy dzieją się rzeczy niesamowite.

KOŃ ORGANIZUJE GŁOWĘ

Dorota Jakubowska, szefowa firmy szkoleniowej Grupa Trop, po warsztacie metodą Spirit of Leadership zaobserwowała w swoim zespole zaskakujące zmiany. – Niektóre osoby nauczyły się podejmować większe ryzyko. Inne uświadomiły sobie, z czego biorą się ich trudności w pracy lub w budowaniu relacji z klientami. Ja zmodyfikowałam swój styl zarządzania. Koń pokazał mi, że lepiej dłużej nawiązywać kontakt, żeby potem współpraca była łatwiejsza, bo tak zwane porywanie ludzi za sobą może się skończyć obopólnym zawodem.

Horse Assisted Education jako metodę pierwsi opracowali Amerykanie. Ale nosiło ją w sobie wielu ludzi. W Niemczech, Francji, także w Polsce.

Paweł Zawora, dr ekonomii Uniwersytetu Rzeszowskiego, kupił klacz arabską i przez dwa lata próbował się z nią dogadać. Najpierw usiłował narzucić jej swoją wolę. Do współpracy doszło dopiero, gdy zweryfikował postępowanie. Zmiana, jaka w nim zaszła, była spektakularna. Nawet studenci ją zauważyli. Nic nie wiedząc o HAE, po tygodniu znalazł Agatę i Katarzynę. Przyjechał na ich warsztat i krzyknął: dokładnie tak myślałem.

...żeby dobrze współpracować z koniem, trzeba być prawdziwym, a żeby być prawdziwym, trzeba dotrzeć do siebie, do własnej energii

– Koń kontaktuje nas z fundamentalnym wymiarem naszego życia – intuicją, emocjami, językiem ciała – mówi. – Współpraca z tym zwierzęciem jest najlepszym sposobem, by uczyć się budowania relacji i zaufania. Mają z tym problem przede wszystkim mężczyźni.

Agatę do koni ciągnęło od dziecka (urodziła się w Białymstoku), całymi dniami przebywała w okolicznych stadninach. Ojciec, żeby przyciągnąć córkę do domu, założył stajnię. – Konie przekonały mnie, że wszystko mogę, że nie ma rzeczy niemożliwych. Kiedy miałam chaos w głowie, brałam konia, jechałam do lasu, wracałam i miałam kompletną jasność, co chcę zrobić. Obcowanie z końmi do dzisiaj organizuje mi głowę.

POPRAZ KONIE ODNALEŹĆ SIEBIE

Agacie zaczął chodzić po głowie pomysł założenia Fundacji Koń Profesor. Dopóki jednak miała stajnię, pomysł tkwił trochę uspiony. Wybuchł ze zdwojoną siłą, gdy straciła stajnię, bo jej tata zbankrutował. 23 kwietnia 2000 roku wszystko poszło pod młotek. Tego dnia zaważył jej się cały

świat. Potem dowiedziała się, że młodzi ludzie skupieni wokół stajni – często z trudnych domów – zeszli na złą drogę. Muszę zrobić wszystko, żeby pomóc im poprzez konie odnaleźć siebie – postanowiła.

Studiowała w SGH i cały czas myślała, jak urzeczywistnić swoje postanowienie. Któregoś dnia – była wtedy na stypendium w Niemczech – wpisała do Internetu: „Leadership and Horses”, i wyświetliła jej się amerykańska strona Equine Guided Education. – To była eureka. Potem to już poszło. Trafiłam na ich europejską firmę HorseDream, pojechałam na warsztaty i całą energię skupiłam, by tę metodę upowszechniać.

Agata pracowała w PricewaterhouseCoopers (w doradztwie strategicznym), gdzie spotkała Katarzynę (pracuje nadal w doradztwie HR). Razem przygotowywały szkolenia dla pracowników firmy rozwijające umiejętności komunikacyjne, opanowywanie stresu. Agata opowiadała Kasi o świecie koni, które w życiu Kasi też się pojawiały – próbowała jeździć konno, ale tak naprawdę wolą ją obserwować. Postanowiła przyjrzeć się metodzie, o której słyszała od Agaty.

– Wydawała mi się ciekawa, ale podchodziłam do niej sceptycznie – przyznaje Katarzyna. – Pojechałam do Niemiec na warsztaty. Zobaczyłam, że ta metoda działa o wiele silniej niż standardowe szkolenia. Pamiętam zwłaszcza jedno ćwiczenie. Ustawiało się przeszkody, które miały przedstawiać sytuacje biznesowe. Zadanie polegało na tym, żeby konia przez nie przeprowadzić. Dla mnie koń oznaczał mojego trudnego klienta. Stawałam na głowie, zastanawiałam się, jak tu go zachęcić do współpracy. A on w odpowiedzi na to odwrócił się i wybiegł z placu, burząc całe ogrodzenie. Najpierw było mi smutno, że się nie udało, ale potem przyszło odkrycie, że czasami nie trzeba stawać na głowie ani kombinować, jeśli ktoś nie chce z nami współpracować. Tę energię można przeznaczyć na coś innego. Nie wiem, czy odkryłabym to tak szybko, będąc na standardowym szkoleniu.

Ale inny efekt szkoleń jest dla Kasi ważniejszy – odnalezienie wewnętrznej równowagi oraz spokoju w życiu zawodowym i prywatnym.

Agata rzuciła pracę, kupiła gospodarstwo pod Łomżą, wybudowała dom z trzciny. Planuje założenie stadniny, w której konie będą żyły na wolności.

– To świetne miejsce na ziemi do pracy tą metodą, osadzone w naturze. Nie możemy jej, niestety, mocno reklamować, bo ogranicza nas jej filozofia, która brzmi: współpraca przed siłą. A reklama, akwizycja to często rozwiązania siłowe. Ale wierzymy, że ta filozofia trafi do ludzi, którzy szukają w życiu równowagi. Bo nasza metoda równoważy życie na wielu płaszczyznach – liczą się myśli, ale też emocje. Logika, ale też intuicja. Cel, ale też proces. Terytorium, własność, ale też relacje. Teraz cały świat trochę do takiej równowagi zmierza. □