

“Grant Gollieher mostra tudo que aprendeu com os cavalos sobre comunicação, limites, justiça, confiança e respeito e explica como aplicar essa sabedoria nas interações humanas.” – *COUNTRY LIVING*

PENSE COMO UM CAVALO

O que um treinador de cavalos tem a ensinar
sobre vida, liderança e empatia



GRANT GOLLIHER

**PENSE COMO
UM CAVALO**

PENSE COMO UM CAVALO

O que um treinador de cavalos tem a ensinar
sobre vida, liderança e empatia



GRANT GOLLIHER
com Ellen Daly



SEXTANTE

Título original: *Think Like a Horse*
Copyright © 2022 por Unbridled Horses, LLC
Copyright da tradução © 2023 por GMT Editores Ltda.
Publicado em acordo com G.P. Putnam's Sons, um selo do Penguin Publishing
Group, uma divisão da Penguin Random House LLC

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Alves Calado

preparo de originais: Beatriz Ramalho

revisão: Midori Hatai e Rachel Rimas

diagramação: Ana Paula Daudt Brandão

capa: Natali Nabekura

imagem de capa: cortesia de Chris Douglas

impressão e acabamento: Bartira Gráfica

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G587p

Golliher, Grant

Pense como um cavalo / Grant Golliher, Ellen Daly ; tradução Alves
Calado. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Sextante, 2023.
208 p. ; 23 cm.

Tradução de: Think like a horse

ISBN 978-65-5564-607-8

1. Golliher, Grant. 2. Cavalos - Comportamento. 3. Relação
homem-animal. 4. Autorrealização (Psicologia). 5. Técnicas de autoajuda.
I. Daly, Ellen. II. Calado, Alves. III. Título.

23-82344

CDD: 158.1

CDU: 159.947.3



Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

À próxima geração de líderes

INTRODUÇÃO

Tudo o que realmente preciso saber aprendi com um cavalo



- *Soube que o senhor ajuda pessoas que
têm problemas com cavalos.*
- *Não, senhora, não... É o contrário. Ajudo cavalos
que têm problemas com pessoas.*

– NICHOLAS EVANS
O encantador de cavalos



Durante a minha infância, meus melhores amigos tinham quatro patas e orelhas grandes. Meu pai criava mulas na nossa fazenda de pêsesgos em Palisade, uma cidadezinha no oeste do Colorado onde as montanhas Rochosas dão lugar ao deserto de Utah.

Aos 11 anos recebi a tarefa de “quebrar” os filhotes das mulas – expressão usada antigamente pelos caubóis e que quer dizer ensinar um cavalo a aceitar uma sela, os arreios e um cavaleiro. Como o termo sugere, essa não é uma tarefa muito suave. A ideia é “quebrar” a força do animal para que ele se submeta ao comando do cavaleiro. Ou, como dizia meu pai: “Mostrar quem é que manda.”

Eu podia sentir o medo dos potros quando meu pai os segurava com firmeza pela corda do cabresto. Eu montava neles e me agarrava como se corresse perigo de morte enquanto eles entravam em pânico e disparavam entre os pessegueiros. Não é de surpreender que sentissem medo. Para um cavalo selvagem, a única coisa que poderia pousar nas suas costas seria um leão da montanha. Eu também sentia medo, e não era para menos. Ficava com vários cortes e hematomas depois de trombar nas árvores ou ser jogado no chão duro.

Rapidamente aprendi uma coisa importante sobre as mulas. Você não pode obrigá-las a fazer algo se elas acharem que vão se machucar. Especialmente se você for um magricelo que pesa menos de 30 quilos. Então, eu precisava descobrir um modo de cooperar. Além disso, eu não gostava dos métodos de treinamento do meu pai, que envolviam dor e medo.

– Chute a barriga delas, para chamar a atenção – ordenava ele.

Isso não me parecia certo. Decidi tentar ser amigo das mulas, entender o que pensavam e convencê-las a cooperar. Um dos primeiros truques

que aprendi com meu potro predileto, Skeeter, foi que, se eu coçasse atrás de suas grandes orelhas amarelas, ele baixava a cabeça para receber mais carinho, e então eu discretamente passava uma perna por cima do seu pescoço. Quando Skeeter levantava a cabeça de novo, eu deslizava e acabava montado nas costas dele. Eu montava nele sem sela e sem arreios, e, quando queria que ele parasse, simplesmente me inclinava para a frente e abraçava seu pescoço.

Hoje em dia monto nos meus cavalos de maneira mais convencional, mas os princípios que eu empregava com aquelas mulas – confiança, paciência, firmeza, gentileza e respeito – ainda são o alicerce do trabalho da minha vida. E não somente com meus amigos de quatro patas, mas também com os de duas pernas.

Pensar como um cavalo pode nos ensinar muito sobre o que é um ser humano.

Aluno dos cavalos

Se naquela época você me dissesse que o foco do meu trabalho seriam as pessoas, e não os cavalos, eu não acreditaria. Nunca imaginaria que um dia escreveria livros e ensinaria princípios de liderança a executivos, orientadores, pais, políticos, juízes, entre outros. Meu sonho de infância era me tornar um homem da montanha, como as figuras lendárias dos livros que eu adorava. Moraria sozinho com minhas mulas num lugar bem afastado, caçando, pescando e montando armadilhas. Sempre me senti mais feliz perto de animais do que de seres humanos.

Isso faz sentido quando penso na minha infância. Minha mãe lutava contra uma depressão que provocava comportamentos suicidas e buscava consolo em Deus. Meu pai, naquela época, era um homem rígido que não sabia como dar ou receber afeto. Ele nunca agrediu fisicamente a mim ou a qualquer um dos meus três irmãos, mas era muito crítico e não tinha tempo ou paciência para os filhos. Eu cresci praticamente sem supervisão, num nível que hoje sei que beirava a negligência. Ninguém me impedia de nadar na correnteza do canal de irrigação, subir trilhas nos planaltos a cavalo e acampar tendo apenas minhas mulas como companhia. Aos 19

anos selei uma mula, Kate, coloquei minhas bagagens num burro, Jack, e parti numa jornada para o Norte ao longo da Divisória Continental, em direção ao Canadá.

Só cheguei até Wyoming, onde consegui trabalho numa fazenda e comecei a levar uma vida de caubói. Foi lá que conheci minha primeira esposa, Locke, uma talentosa amazona e musicista. Vivemos e trabalhamos juntos em clubes internacionais de polo e em fazendas desde Texas até Califórnia, Kansas e Idaho, e chegamos a voltar para Wyoming. Meu amor pelos cavalos nunca diminuiu, e eu era considerado um bom treinador, mas fazia as coisas do jeito antigo, na base da força, do medo, da intimidação e da repetição. Eu não era intencionalmente cruel – as pessoas que trabalham com cavalos desse modo geralmente não são –, mas não era mais um garoto fazendo amizade com suas mulas. Tinha perdido aquela sensibilidade natural que tivera. Os cavalos eram o meu trabalho e eu fazia o que achava necessário para que se tornassem montarias bem treinadas e obedientes para a fazenda, o campo de polo ou a arena de espetáculos. Ainda não tinha aprendido a pensar como um cavalo.

Tudo mudou quando fui apresentado a um treinador de cavalos chamado Ray Hunt. Ray me lembrou o que o potro Skeeter tinha me ensinado: você não precisa reprimir a vontade de um cavalo para apresentá-lo a uma sela e a um cavaleiro. Isso pode ser feito com a abordagem oposta, na verdade, permitindo que o cavalo exercite seu livre-arbítrio e criando uma situação em que ele *escolha* cooperar.

Alguns chamam essa abordagem comandada pelo cavalo de “equitação natural”. Outros chamam de “encantamento de cavalos”. Não é algo tão misterioso quanto parece. Significa entender como a mente do cavalo funciona e depois usar esse conhecimento para cultivar uma parceria voluntária baseada em confiança e respeito mútuos, justiça e limites bem estabelecidos. Em outras palavras, pensar como um cavalo. É uma forma de comunicação sutil que acontece através da linguagem corporal e do uso correto de pressão e liberação. É tão eficaz que parece magia, mas na verdade resulta da aplicação consistente de uns poucos princípios simples.

Usando a filosofia que aprendi com Ray e, mais tarde, com o mentor dele, Tom Dorrance, e outro grande cavaleiro, Tink Elordi, me tornei de novo aluno dos cavalos. Depois que Locke e eu nos separamos, conheci

Jane, minha segunda esposa. Minha filha, Tara, e eu nos mudamos para Wyoming, para morar na fazenda Diamond Cross, ao norte de Jackson Hole, aos pés da cordilheira Teton. Como sempre digo, sou o caubói sortudo que arrematou a filha do fazendeiro. Aquela terra linda e o porto seguro que se tornou meu casamento seriam fundamentais para que eu encontrasse minha verdadeira vocação.

Isso começou quase por acaso. Jane e eu recebemos a proposta de organizar um rodeio particular para entreter 300 executivos da Microsoft. Contratamos caubóis da região para montar touros e cavalos chucros e competir em corridas de barris. A plateia adorou, e nós ganhamos mais dinheiro em uma noite do que em um verão inteiro montando potros. Outros grupos vieram depois. Comecei a incluir nos eventos demonstrações de “encantamento de cavalos” – usando os princípios que vou compartilhar com você neste livro –, e a reação foi inesperada. Aquelas apresentações eram muito mais do que mero entretenimento para o público. Recebemos uma enorme quantidade de mensagens contando como o impacto tinha sido poderoso, tanto pessoal quanto profissionalmente.

“Não aprendi apenas a ser um líder melhor, aprendi a ser um pai melhor”, escreveu um CEO.

“Isso realmente mudou o modo como interajo com minha equipe”, informou um administrador. “Aprendi a ser menos crítico e mais paciente, a recompensar pequenos progressos e a preparar as pessoas para o sucesso.”

Hoje, visitantes do mundo inteiro vêm à nossa fazenda aprender sobre liderança, confiança, trabalho em equipe e comunicação. Incluí as histórias de alguns deles nestas páginas, assim como as de muitos cavalos que tive o privilégio de conhecer (em algumas situações os nomes foram mudados para proteger a privacidade). No fim das contas eu sou um treinador de cavalos, e não um consultor de administração, e muito menos um terapeuta. Passei muito tempo me perguntando o que me qualificava – um caubói com pouco mais do que o ensino médio – para ensinar alguma coisa a esses líderes talentosos. A verdade é que são os cavalos que ensinam. Eu só tento traduzir.

Num determinado ponto, quando estava pensando nesse caminho inesperado que minha vida tomou, abri minha Bíblia e li a frase “Filho do homem, proponha um enigma” (Ezequiel, 17:2). Isso me tocou na mesma

hora. Acredito que os cavalos propõem algo parecido com um enigma. Quando as pessoas me observam trabalhando com um cavalo ou leem as histórias sobre os cavalos que eu treinei, podem interpretar essas coisas da própria maneira e descobrir verdades importantes em sua vida. Elas se pegam refletindo sobre suas próprias falhas ou seus erros, reconhecendo seu potencial para melhorar e talvez até admitindo medos e feridas que costumavam esconder. As lições que elas aprendem as tornam líderes mais eficazes e pais melhores para seus filhos. Para algumas pessoas, essas lições ajudam a superar traumas ou vícios, a perdoar entes queridos que estejam afastados, desenvolver confiança ou descobrir qual é sua paixão na vida.

Ao longo das décadas, vi inúmeras vezes como esse trabalho muda as pessoas, e sempre para o bem. Vi pessoas rígidas e insensíveis se tornarem mais leves e empáticas. Vi pessoas tímidas e medrosas se tornarem mais firmes e confiantes. Vi pessoas orgulhosas e arrogantes se tornarem humildes e vulneráveis. Nenhuma dessas mudanças aconteceu porque eu dizia às pessoas o que havia de errado com elas. Elas simplesmente se viam refletidas no espelho do cavalo e começavam a trabalhar no que precisavam melhorar.

Para cada lição que compartilhei, há uma lição que *eu* também aprendi. Tem sido um privilégio atuar com alguns dos grandes líderes nos negócios e na política, e guardo muitas pérolas de sabedoria que surgiram de nossas conversas ou correspondências e até mesmo de observá-los interagindo com suas equipes na fazenda. Sempre fico pasmo com as semelhanças entre o modo como eles comandam suas empresas e as lições que aprendi treinando cavalos. Os princípios que compartilho nas páginas deste livro são baseados nos exemplos de todos os grandes líderes que conheço, tanto os de duas pernas quanto os de quatro patas.

Um sermão que você pode ver

Antes de tudo, deixe-me explicar uma coisa sobre a sabedoria de aplicar métodos de treinamento de cavalos aos seres humanos: as pessoas não são como os cavalos, e o que funciona com os cavalos nem sempre funciona com as pessoas. Mais ainda, o que estou compartilhando não é um método, e sim uma filosofia. É um conjunto de princípios orientadores

para formar relacionamentos mais saudáveis – com cavalos, pessoas e nós mesmos. Cada cavalo é diferente, assim como cada ser humano, portanto o que funciona para um indivíduo num momento pode não funcionar para outro. Se você reduzir “pensar como um cavalo” a um método, o que muitas pessoas fazem, isso o imobilizará e o limitará rapidamente. Mas se você conseguir captar a essência da filosofia e continuar voltando para ela, ela o guiará até a solução.

Antes de começarmos, eu gostaria de compartilhar um poema. Adoro a tradição da poesia de caubóis. No final de uma demonstração, costumo subir num balde emborcado e me apoiar no lombo do cavalo para que ele se acostume com o fato de eu estar acima dele – preparação para quando eu de fato montar na sela. Às vezes fico de pé no balde enquanto ele começa a relaxar, coloco uma das mãos no pescoço dele e recito versos para os nossos convidados. Mais tarde, em volta da fogueira, eles costumam pedir outros. Um dos meus poemas preferidos – que se tornou o predileto de muitos dos líderes com quem trabalho – foi escrito há mais de 100 anos por Edgar A. Guest. Chama-se “Sermões que vemos”, e é assim:

*Prefiro ver um sermão a ouvi-lo;
Prefiro alguém que anda ao meu lado a alguém que apenas diz qual é
o caminho.
O olho é um aluno melhor e mais disposto do que o ouvido,
Um belo conselho pode confundir, mas o exemplo é sempre nítido;
E os melhores professores são os homens que vivem segundo o que
acreditam,
Pois o que todos precisam é ver o bem em ação.
Posso aprender rápido se você me deixar observar;
Posso olhar suas mãos em ação, mas sua língua pode ser rápida demais.
E sua palestra pode ser muito sábia e verdadeira,
Mas prefiro aprender observando o que você faz;
Porque posso não entender você e seu belo conselho,
Mas é impossível não entender como você age e vive.
Quando vejo um gesto de gentileza, fico ansioso por ser gentil.
Quando um irmão mais fraco tropeça e um homem forte fica atrás
Só para ver se pode ajudá-lo, cresce em mim a vontade*

*De me tornar grande e sensível como sei que aquele amigo é.
E todos os viajantes podem testemunhar que o melhor guia de hoje
Não é aquele que diz, e sim o que mostra o caminho.
Um homem bom ensina a muitos, os homens creem no que veem;
Um gesto de gentileza percebido vale quarenta que são ditos.
Quem se junta a homens honrados aprende a valorizar a honra,
Pois viver corretamente é uma linguagem clara para todo mundo.
Ainda que um orador hábil me encante com sua eloquência, eu digo:
Prefiro ver um sermão a ouvi-lo.¹*

Ao convidar você para encontrar nestas páginas as pessoas e os cavalos que conheci, meu desejo é que, através das minhas palavras, você “veja” os eventos que estou descrevendo. Não quero fazer pregação, mas todo dia testemunho pequenos milagres no meu redondel e na vida das pessoas que se reúnem em volta da cerca. Os cavalos me ensinaram muito sobre como ser um pai melhor, um marido melhor, um líder melhor e um ser humano melhor.

Espero que, ao ler as histórias deles, você também consiga enxergar o sermão que eles compartilham.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

