

Accrescere la nostra empatia

Per poterci relazionare al meglio con i cavalli è fondamentale imparare a utilizzare e allenare la nostra empatia. Guardando il cavallo con apertura, curiosità e assenza di giudizio potremo entrare nel suo mondo



L'empatia è la capacità di immedesimarsi nell'altro, di sentire cosa prova e di mettersi nei suoi panni, senza confondere la nostra storia con la sua. È fondamentale nella comunicazione tra persone per comprenderci davvero e lo è ancor di più con gli animali, poiché non è possibile spiegarsi con loro attraverso le parole. Inoltre è risaputo quanto siano sensibili i ca-

valli e quale grande capacità abbiano di percepire il nostro stato emotivo, sviluppare a nostra volta questa abilità ci renderà ai loro occhi un po' più simili a loro, favorendo il rapporto. Diventare più empatici e sensibili al loro stato d'animo non può che creare in loro fiducia e apertura nei nostri confronti, migliorando la relazione e aiutandoci così in molte situazioni problematiche, evitando o

risolvendo incomprensioni nel lavoro da terra e in sella. Inoltre l'empatia ci aiuta a stare meglio e a sentirsi parte della relazione, a provare un senso di appartenenza e ci permette di condividere la loro gioia e tutte le belle sensazioni che provano. Certo, non solo le gioie, attraverso l'empatia si condividono anche i dolori, ma se vogliamo una relazione autentica con loro e se vogliamo farli stare bene con noi, è importante

accorgersi anche e soprattutto quando soffrono o non sono a proprio agio. Leggere le emozioni, inoltre, aiuta anche a comprendere le intenzioni, a prevenire situazioni spiacevoli o a favorire quelle positive che ricerchiamo.

COMPNDERE L'ALTRO

Come tra le persone e a maggior ragione con gli animali, essere empatici significa comprendere l'esperienza

EMPATIA VUOL DIRE FIDUCIA

L'empatia porta alla complicità: Luna con la sua cavalla Pharetta non ha bisogno di lunghine per entrare e uscire dal paddock con lei o spostarsi tra le strutture del maneggio. Pharetta è, infatti, sempre accanto a Luna.

unica e soggettiva dell'altro, tenendo a mente che è diverso da noi, mettere quindi da parte un po' noi stessi e il nostro ego per focalizzarci veramente sull'altro con il desiderio di comprendere davvero il suo mondo. Quando l'altro si sente compreso cambia perché sentirsi compresi crea calore, sollievo, apertura e fiducia. Sappiamo quanto i malati che sono trattati con cura ed empatia guariscano prima, quanto i bambini cresciuti con amore ed empatia diventino adulti più equilibrati e sicuri di sé... se diamo attenzione, importanza e significato a un altro essere umano possiamo essergli vicini, comunicare davvero e capirci. Perché non dovrebbe essere la stessa cosa con gli animali e quindi con i nostri cavalli? L'attenzione è affetto che permette alle potenzialità del cavallo di fiorire ed esprimersi.

RALLENTARE

Una grande nemica dell'empatia e dell'attenzione è la fretta. La frenesia del mondo moderno porta inevitabilmente a una mancanza di attenzione, osservazione e pazienza nei confronti di noi stessi e degli altri. Le comunicazioni sono spesso affrettate e impersonali, si dà spazio e importanza all'efficienza, al risultato, sfavorendo così l'autenticità dei rapporti, il calore che ne deriva e la forza della relazione. Se vogliamo diventare più empatici con i nostri cavalli dobbiamo per prima cosa rallentare e vi-



faticheranno a considerarci e a collaborare nelle attività che svolgiamo con loro.

PAZIENZA E ATTENZIONE

La calma e la presenza favoriranno pazienza, attenzione e osservazione. Se vogliamo comprendere come sta il nostro cavallo, dobbiamo imparare a dargli attenzione, il messaggio che gli arriverà sarà "Ti vedo, ti ascolto, sono disponibile e mi prendo cura di te"... un buon presupposto per un binomio in cui possa esserci complicità e collaborazione. È quindi importante osservare con presenza e attivamente, mettendo da parte le distrazioni per comprendere veramente il cavallo e ciò che sta provando, cercando di vedere le cose dal suo punto di vista. Essendo il cavallo una specie diversa dalla nostra, è necessario conoscere come si esprime, il suo linguaggio del corpo e le sue dinamiche relazionali. È importante sapere come trasmettergli le informazioni e le richieste per aiutarlo a comprenderci. Se ci occupiamo di conoscere come aiutare al meglio l'animale affinché ci comprenda, stiamo considerando le cose dal suo punto di vista e questo ci aiuta a sviluppare maggiore empatia.

OSSERVAZIONE E APERTURA

L'osservazione è importante nei suoi confronti, ma non meno nei nostri per accorgersi quando ci perdiamo nei pensieri e ci allontaniamo da noi stessi, dal presente e da lui. Farci caso è un modo per riportare l'attenzione verso di lui e per osservare il nostro linguaggio del corpo affinché sia chiaro e comprensibile. Abbiamo detto che per essere empatici dobbiamo metterci nei

vere appieno nel momento presente, silenziare la mente, stare nelle sensazioni del corpo, nel 'qui e ora' diventando così più attenti e focalizzati in noi stessi, in ciò che ci circonda e in loro. Impa-

rare a fare questo anche nella nostra quotidianità è un buon allenamento che, oltre a rendere più piena la nostra vita, ci aiuterà quando siamo con i nostri cavalli che altrimenti, sentendoci distanti,



Rallentando, attenti a noi stessi e insieme al mondo intorno, accresciamo la nostra empatia: è così che silenziamo la mente e aumentiamo il 'sentire'.



OSSERVARE 'SENTENDO'

Osservare Silva, la mia cavalla, con presenza ed empatia mi ha permesso di percepire e comprendere il perché di un suo atipico comportamento schivo e quindi di rassicurarla e riavvicinarla a me.

suoi panni; possiamo allenarci a farlo immaginando di rivivere situazioni in cui faticiamo a comprenderlo o a essere compresi, cercando di rivederle dal suo punto di vista, vedendo noi stessi dall'esterno attraverso la sua sensibilità. Questo ci permette di ampliare la nostra mente e il nostro mondo, di scoprire infinite possibilità, favorendo così anche la nostra creatività, ottima alleata nella soluzione di problemi. Si tratta di mettersi di fronte all'altro senza schermi o difese, con assenza di giudizio, leggerezza, libertà e in uno stato di completa apertura, qualità che rende possibile una reale conoscenza dell'altro. È importante conoscere il suo linguaggio, considerare il suo vissuto per non mettersi al suo posto dal punto di vista umano, ma allo stesso tempo mantenersi liberi da pregiudizi, preconcetti e dalla nostra storia personale. Per sviluppare la nostra empatia è importante anche passare del tempo con lui senza obiettivi, semplicemente per stare insieme e viverci, sentirsi e conoscersi da un punto di vista più intimo e profondo. Sicuramente



Condividere la gioia del semplice stare insieme è un modo per sviluppare maggiore empatia e provare un'appagante senso di appartenenza.

possono essere d'aiuto coccole e carezze, scoprire dove ama essere accarezzato e dove invece preferisce essere lasciato in pace; scoprire come si muove liberamente con noi e con gli altri cavalli... Si tratta ancora di osservare, osservare come sta, cosa prova e come reagisce.

RICONOSCERE LE NOSTRE EMOZIONI E LE SUE

Possiamo lavorare sulla nostra empatia diventando più attenti a noi stessi e alle nostre emozioni. Se non abbiamo confidenza con le nostre gioie e i nostri dolori difficilmente potremo riu-

scire ad averne con i cavalli. Per comprendere l'altro dobbiamo prima diventare bravi a conoscere noi stessi accettando le nostre emozioni, anche quelle negative. Spesso noi umani siamo abbastanza bravi a ignorare, negare o evitare le emozioni che non ci piacciono. Vivere, accettare, osservare, riconoscere e lasciar fluire le nostre emozioni è un allenamento all'empatia. Chi non accetta il dolore, ad esempio, ha una minore capacità empatica: come possiamo sentire la sofferenza altrui se neghiamo in primis la nostra? Anche chi crede che il proprio dolore sia 'speciale' avrà un'empatia incompleta e disturbata, poiché potrebbe vivere una sorta di competizione con il dolore altrui. Una buona pratica è imparare a chiedersi "come sto?" "come mi sento?" e ascoltarsi dando poi un nome alla sensazione che stiamo provando. Imparare a farlo con noi stessi ci renderà più naturale poi farlo anche con gli altri. Pensare a noi stessi significa anche volerci bene, chiedersi "di cosa ho bisogno?", riconoscerlo e prendersi cura delle proprie esigenze. Un altro punto importante se abbiamo intenzione di migliorarci dal punto di vista empatico, infatti, è farsi domande e non dare nulla per scontato, farsele su se stessi, ma anche sui cavalli e chiedersi anche nei

loro confronti: "come sta?" "perché fa così?" "cosa sta provando?" "capisce cosa gli sto chiedendo?" "sto agendo tenendo conto del suo punto di vista" "i miei movimenti del corpo esprimono quello che voglio trasmettere?" "sto agendo con presenza?"

FARE 'COME SE'

Quando si ha a che fare con le emozioni sono coinvolti: pensiero, sensazioni fisiche e comportamento. Ciascuno di questi aspetti condiziona gli altri. Ciò che pensiamo condiziona il corpo e le sensazioni fisiche, di conseguenza anche le nostre azioni. Anche ciò che facciamo può influenzare ciò che pensiamo o sentiamo. Ecco perché agire con gentilezza, avere una sana intenzione di essere gentili e comprensivi, allenarsi a farlo nelle nostre semplici azioni con il cavallo ci aiuterà ad aumentare la nostra empatia. Un altro esercizio efficace per aumentare la nostra empatia consiste nel prendersi qualche minuto in un posto tranquillo per respirare lentamente e profondamente, con un ritmo regolare e con l'attenzione al centro del petto, al nostro cuore. Raggiunta una sensazione di calma e trovato un piacevole ritmo respiratorio, possiamo focalizzarci su un'immagine che ci trasmette amore (evitare persone,



Scoprire dove il cavallo ama particolarmente essere accarezzato e osservare le sue reazioni allena la nostra empatia.



Elena Daniel è counselor naturopatico integrativo, operatore tecniche di respirazione consapevole. Info@elenadanielcounselor.it www.elenadanielcounselor.it



meglio luoghi o animali) e continuare a respirare fino a quando sentiamo la sensazione di affetto e tenerezza risvegliarsi in noi. A questo punto respirare ancora un po' per godersi la sensazione e immaginare di espanderla dal nostro centro tutto intorno a noi. In questo caso sarà la nostra sensazione a condizionare pensieri e azioni.

ULTERIORI INDICAZIONI

Tra le attività che favoriscono l'empatia, ci sono inoltre il contatto con la natura e anche gli altri animali, il portare rispetto all'ambiente, approfondire e dedicarsi all'arte (danza, musica, pittura, teatro, ecc.), praticare meditazione e/o respirazione consapevole, dedicare tempo al silenzio e a se stessi.

Infine, credo sia importante sottolineare come da un lato gli animali ci aiutino a diventare più empatici e come dall'altro non possiamo escludere in questo le persone, l'ambiente e la nostra quotidianità. Allenarsi come descritto sopra anche con noi stessi e con gli altri umani non farà altro che favorire il rapporto con il nostro cavallo perché diventerà un nostro modo di essere a trentosessanta gradi e quindi più autentico anche agli occhi dei cavalli che, come ben sappiamo, sono bravissimi a percepire la nostra integrità. ■

Elena Daniel



Osservare le nostre sensazioni ed emozioni, lasciandole fluire, riconoscendole e nominandole, ci insegna a riconoscere anche le emozioni dei cavalli.