



Gestire la rabbia

La rabbia non è di per sé un sentimento negativo, lo diventa quando ci impedisce un rapporto sano e lucido con gli altri. Conosciamola e impariamo a integrarla

La rabbia è un'emozione che ci permette di attivarci in caso di minaccia e di difenderci. È stata fondamentale in passato per la nostra sopravvivenza e ha avuto una valenza evolutiva; oggi le cose sono un po' cambiate, non abbiamo più bisogno di difenderci per sopravvivere. È importante invece accorgersi quando questa emozione impedisce un rapporto sano con gli altri e con il mondo; se non gestita può infatti diventare un'emozione devastante che falsifica la percezione della real-

tà, che fa perdere di lucidità e che ci accompagna verso l'infelicità. Sotto l'influenza della rabbia ci focalizziamo su alcuni dettagli negativi formandoci un'idea rigida difficile da cambiare, non percepiamo le situazioni in modo equilibrato arrivando spesso a reagire in modi di cui potremmo pentirci. Quando siamo arrabbiati, come quando proviamo paura, non ragioniamo più, proprio perché, essendo emozioni legate all'istinto di sopravvivenza, bypassano il cervello e quindi il ragionare sul da farsi, per permetterci di agire

rapidamente con lotta o fuga al fine di salvarci.

Spesso agiamo con aggressività per trovare soluzioni, ma questa ci porta solo a complicare le cose: ecco che spesso la rabbia è gestita male, espressa con aggressività oppure repressa.

RABBIA E CAVALLI

I cavalli sentono la nostra rabbia, anche quella repressa e ne hanno paura. Si accorgono che siamo arrabbiati grazie al nostro linguaggio del corpo che risulterà più rigido e scattoso nei movimenti, grazie alle espressioni

del nostro volto, al tono di voce e all'energia che emaniamo e, se possono, solitamente si allontanano e/o scappano. Alla luce di questo è facile comprendere come la fretta venga spesso confusa dai cavalli con la rabbia.

Con i cavalli atteggiamenti condizionati dalla rabbia, soprattutto quelli aggressivi, dovrebbero essere completamente evitati; può esserci bisogno di fermezza, assertività ed energia, ma la rabbia con loro è sempre nociva, o meglio lo può diventare quello che decidiamo di farne. Ancora oggi nel mondo

equestre purtroppo c'è chi, in difficoltà nella relazione, agisce con rabbia al fine di ottenere ciò che desidera dal cavallo e questa non è una modalità sana neanche per loro stessi in quanto, nei migliori dei casi, porta a conseguenti sensi di colpa e ulteriore rabbia nei confronti di se stessi, danneggiando ulteriormente il proprio stato d'animo e la relazione stessa.

Esprimere l'aggressività può dare un fasullo senso di forza e potere che nel tempo si rivolta anche contro se stessi. Inoltre un momento di rabbia mal gestita può rovinare tanto lavoro fatto per conquistarci la fiducia del nostro cavallo. È quindi necessario imparare a riconoscere quando ci sentiamo arrabbiati e trovare atteggiamenti sani per gestirla e non riversare semplicemente le nostre emozioni verso il prossimo, tantomeno se questo è un essere sensibile come il cavallo. Una mente libera dalla rabbia inoltre riesce a trovare più facilmente una soluzione ai problemi. È bene fare attenzione anche agli atteggiamenti troppo competitivi che, in ambito



I cavalli percepiscono la nostra rabbia e ne hanno paura; è fondamentale imparare a riconoscerla e gestirla.



Un momento di rabbia mal gestita può rovinare tanto lavoro fatto per conquistarci la fiducia del cavallo.

sportivo o non, possono favorire sentimenti di rabbia e aggressività.

IL LATO SANO DELLA RABBIA

L'emozione di per sé non va giudicata negativamente. Il vero problema non è come eliminare la rabbia, ma esprimerla in modo corretto e comprendere come rispondere ai bisogni che la causano. È normale e sano sentirsi arrabbiati quando si è subito un torto, un tradimento o quando si è stati maltrattati da altre persone. Il problema non è la rabbia di per sé ma quello che ne facciamo e diventa malsana quando danneggia noi stessi e gli altri. Questa sensazione, se integrata e gestita, ci permette di manifestare i nostri dissensi, di stabilire e difendere i nostri confini, di trovare l'energia per favorire cambiamenti e trovare la forza per prendere decisioni e agire.

La rabbia è sana per noi se impariamo a sentirla e a chiederci quale sia la reale causa che l'ha generata, diventando così un utile campanello di allarme per comprendere cosa non va bene per noi nella nostra vita.



Se ci arrabbiamo e non possiamo allontanarci dal cavallo, scendiamo di sella, respiriamo profondamente e camminiamo insieme a lui.

DOMANDE UTILI

Dire semplicemente a noi stessi che non dobbiamo arrabbiarci non funziona; è sicuramente più efficace comprendere la vera motivazione alla base della nostra rabbia, tenere presente che noi non siamo le nostre emozioni, ma che ne siamo stati sopraffatti momentaneamente, e lavorare su noi stessi. È importante chiedersi innanzitutto se la causa della nostra sensazione non sia la paura o il dolore. Soprattutto le persone con energia più maschile hanno la tendenza ad arrabbiarsi quando sono impaurite o stanno soffrendo, mentre al femminile è più comune confondere rabbia con tristezza.

Se ci accorgiamo di arrabbiarci spesso quando siamo con i cavalli è bene considerare non solo il rapporto con loro, ma tutta la nostra vita perché molto probabilmente la rabbia si alimenta soprattutto in altri contesti.

Altre domande utili da farsi per comprendere la nostra rabbia e vedere cosa vuole mostrarci:

- con chi veramente sono arrabbiato e perché? (Teniamo presente che la rabbia ha sempre bisogno di un nemico per sopravvivere)
- cosa ho bisogno di proteggere? Qualcuno nella mia vita sta invadendo i miei spazi o sto permettendo di invadere i miei confini fisici ed emotivi?
- come posso porre confini chiari che non permettano agli altri di invadere i miei spazi o di sfruttarmi?
- cosa ho bisogno di chiarire e come posso farlo al meglio?
- quali pensieri alimentano la mia rabbia? Come la alimento? Quali svantaggi mi porta?
- in quali situazioni della mia vita viene alimentata la



FERMIAMOCI E ASCOLTIAMOCI

Impariamo a fermarci per ascoltarci con onestà per riconoscere e integrare anche la rabbia repressa che coviamo dentro di noi. Questa presa di coscienza favorirà la relazione; i cavalli infatti si fideranno di noi e staranno volentieri in nostra compagnia.

RABBIA REPRESSA

Nella nostra società la rabbia è quasi sempre giudicata negativamente tanto da portare alcune persone a negarla o reprimerla, modalità che può creare molti problemi sia fisici sia relazionali, questi soprattutto con i cavalli che sono in grado di percepire anche le emozioni sotto la soglia della nostra consapevolezza.

Anche se abbiamo atteggiamenti tranquilli, questi animali così sensibili non si lasceranno ingannare e in qualche modo ci mostreranno di non stare bene in nostra compagnia.

Per evitare che siano proprio i cavalli a mostrarci cosa si nasconde in noi, influenzando così la relazione e trovandosi in situazioni spiacevoli, possiamo prevenire tutto questo osservando noi stessi e imparando a conoscerci. Spesso infatti la rabbia repressa si manifesta con comportamenti compensatori quali ad esempio l'ossessione per la perfezione, la critica eccessiva nei confronti di se stessi e degli altri, il focalizzarsi solo su ciò che non va bene (secondo noi) oppure, al contrario, un eccessivo atteggiamento accomodante per evitare gli scontri.

Osserviamo se siamo particolarmente esigenti, precisi e critici con i nostri cavalli o con noi stessi, se non accettiamo le imperfezioni o i difetti, ma anche se evitiamo qualsiasi confronto per

mia rabbia?

➤ cosa posso migliorare nella mia vita per il mio benessere?

E, soprattutto nei confronti dei cavalli, chiedersi anche:

- vale davvero la pena arrabbiarsi? La risposta è adeguata alla situazione?
- c'è qualcosa che si può fare

di diverso?

➤ sto considerando le esigenze e il punto di vista dell'altro (il cavallo nel nostro caso)?

- sono troppo stanco e ho bisogno di rilassarmi?
- ho una visione troppo ideale e non accetto imperfezioni?



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

il quieto vivere. È importante riconoscere se abbiamo aspettative eccessive e non consideriamo il punto di vista e le reali capacità del cavallo, se pensiamo solo a raggiungere determinati obiettivi senza considerare veramente le sue esigenze.

INTEGRARE LA RABBIA

La prima cosa importante è imparare a stare presenti a se stessi e al proprio corpo per riconoscere sul nascere i segnali che ci manda l'emozione come ad esempio tensione, agitazione, aumento della temperatura e del battito cardiaco, per avere la possibilità di fermarsi prima che la collera ci invada, ci offuschi la mente e ci porti a reagire con atteggiamenti malsani. Se è possibile è bene allontanarsi dal cavallo, respirare in modo lento e profondo lasciando fluire la sensazione e magari fare due passi per 'staccarsi' dalla situazione e osservare quello che ci sta accadendo. Percepire l'emozione ci permette di andare a vedere quali pensieri abbiamo fatto che l'hanno alimentata e osservare con una sorta di distacco sensazioni e pensieri permette di disidentificarsi per riconoscerli e gestirli. Se posso osservare i miei pen-

Un esercizio utile

Come abbiamo visto la rabbia non deve essere negata o trattenuta, ma possiamo darle la possibilità di esprimersi in modo sano, accettando le sensazioni fisiche che ci provoca e dandole modo di esprimersi e di essere ascoltata. Possiamo 'sfogarla' camminando, facendo esercizio fisico, scrivendo per esprimere come ci sentiamo, cantando (anche a squarciagola), respirando, ascoltando le sensazioni per lasciarle fluire (soprattutto quando siamo con il cavallo e non possiamo allontanarci da lui). Un esercizio di respirazione che può aiutarci e che possiamo fare anche mentre passeggiamo o quando siamo con il cavallo è inspirare profondamente e lentamente dal naso, riempiendo prima la pancia e poi salendo verso la parte media e alta del petto per poi focalizzarci bene sull'espiazione, sul lasciare uscire l'aria dalla bocca (senza soffiare) con la volontà di lasciar andare e rilassare le parti tese del corpo, prolungandola rispetto all'inspirazione. Si possono contare cinque secondi in inspirazione per poi portare l'espiazione a dieci secondi lasciando andare l'aria lentamente. Possiamo arrivare gradualmente all'espiazione doppia rispetto all'inspirazione, se ci risulta difficile. Respirare con presenza come abbiamo visto per qualche minuto aiuta a rilassarsi, trovare sollievo, lucidità mentale e centratura.



ESPIRAZIONE PROLUNGATA

Più una persona è compressa più perde la capacità di espiazione. Respirare con tempi di espiazione doppi rispetto a quelli dell'inspirazione attiva il sistema parasimpatico e viene favorita la calma.



Staccarci, osservare le nostre emozioni permette di non farsi influenzare da queste e gestirle.

sieri e le mie emozioni significa che io non sono i miei pensieri e le mie emozioni e già questa consapevolezza aiuta moltissimo ad integrare la rabbia.

Osservare semplicemente accogliendo l'emozione, anche se sembra un controsenso, permette di non coo-

perare con la nostra rabbia e di darle la possibilità di esprimersi e svanire un po' alla volta. Molte volte con la sola osservazione un po' alla volta impariamo a ritrovare equilibrio e centratura. Staccarci, osservare, ci permette di non farci influenzare dalle nostre emozioni.

È poi importante distinguere lo stimolo, nel nostro caso il cavallo, dalla reale causa della nostra rabbia facendoci le domande che abbiamo elencato sopra e cercando di rispondere essendo davvero onesti con noi stessi. ■

Elena Daniel