

# Guardiamo in faccia la paura

La paura: imparare ad accettarla e integrarla perché diventi una possibilità di crescita nella relazione con i cavalli



I cavalli sono animali molto grandi e con una forte energia. Può capitare di esserne attratti, di amarli e allo stesso tempo averne paura; conosco personalmente questi 'movimenti' e queste emozioni contrastanti. La paura può nascere prima di conoscerli, al primo approccio o, proprio come è successo a me, dopo anni che ci si relaziona con loro. Soprattutto nell'ultimo caso può diven-

tare molto frustrante scontrarsi con questa emozione e non riuscire più a vivere serenamente la relazione e le attività che prima dividevamo con grande piacere. Una cosa molto importante, soprattutto per chi è ai primi incontri con i cavalli, è informarsi, conoscere le loro modalità di comunicazione e come farsi comprendere da loro, leggendo e affidandosi a un buon istruttore/addestratore. Molto spesso

infatti si ha paura semplicemente perché non si conosce. In altri casi invece, questo serve e aiuta ma non basta... forse perché ci sono altre cose importanti da scoprire e approfondire.

## UN ALTRO PUNTO DI VISTA

È risaputo che, se vogliamo che il cavallo si fidi di noi come amici e guide, la paura non è certo un buon alleato. Guardando le cose da un al-

tro punto di vista, imparare a riconoscere e accettare le vulnerabilità può risvegliare in noi una maggiore sensibilità che potrà aggiungere grande valore alla relazione, alla qualità del tempo che passeremo con loro e alle attività che svolgeremo insieme. La paura non è solo un'emozione scomoda, poco piacevole e di intralcio tra noi e i cavalli: può favorire infatti una crescita e diventare la spinta per conoscere e com-



Respirare e stare nelle sensazioni inizialmente ad occhi chiusi aiuta a non distrarsi. Più avanti poi si riesce a fare anche con gli occhi aperti potendo stare così a maggior contatto con i cavalli.



prendere meglio noi stessi e l'essere vivente che abbiamo di fronte. I cavalli conoscono bene questa emozione: esplorarla e farne esperienza in qualche modo ci avvicina al loro sentire, mentre imparare ad accettarla, per poi integrarla e superarla, ci può rendere guide più sicure nell'accompagnarli e aiutarli quando sono loro a trovarsi in situazioni simili.

Vista in questa ottica, la paura diventa una possibilità di crescita. Inoltre, il coraggio senza paura non può esistere, non è la sua assenza a renderci coraggiosi bensì imparare a convivere e imparare ad agire un passo alla volta nonostante la sua presenza. La paura è una possibilità per diventare più coraggiosi.

## SENZA GIUDIZIO

La prima cosa da fare con questa emozione, che è la matrice di tutte le altre emozioni che consideriamo negative e forse la più difficile da gestire in quanto ha a che fare con l'istinto di sopravvivenza, è accettarla. Le emozioni sono energia e le sentiamo nel corpo; il nostro giudizio fa sì che queste sensazioni diventino piacevoli o spiacevoli. Se giudichiamo negativa la paura, tenderemo a contrastarla, negarla o evitarla dandole così sempre più potere; se invece impariamo a lasciarla fluire e a stare nella sensazione fisica accettandola, pian piano questa diminuirà. La paura blocca il respiro o lo rende veloce e superficiale, rallentarlo rendendolo consapevolmente più profondo

invece aiuta a farle perdere forza. La prima cosa importante quindi è respirare, stare nelle sensazioni fisiche e accettarle senza giudizio. Quando ho iniziato ad avere paura dei cavalli, per iniziare ad affrontarla, l'unica attività



## Un passo alla volta

Per superare la paura, affinché si trasformi in un punto di forza a favore nostro e della relazione con i cavalli, i passaggi principali sono i seguenti:

- ❖ Riconoscere che abbiamo paura, prenderne coscienza
- ❖ Conoscere come comunicano i cavalli e come comunicare al meglio con loro
- ❖ Osservare come la paura (energia) si muove nel corpo, accettarla senza giudicarla e lasciarla fluire (in questo il respiro ci aiuta)
- ❖ Agire, un passo alla volta, uscendo pian piano ogni volta un po' di più dalla propria area di comfort.

È importante riconoscere ogni passo avanti che si fa, esserne grati e non abbattersi quando invece se ne fa uno (o più) indietro: può succedere e non è una tragedia, anzi la crescita comprende tutto questo, semplicemente si riprende il percorso dal passo precedente. Fare piccole cose insieme al cavallo affrontando pian piano la paura, senza voler strafare, respirando e cercando di passare a qualcosa di più impegnativo solo quando ci sentiamo sicuri e a nostro agio nel passaggio precedente.



Respirare con l'attenzione al centro del petto focalizzandosi sulle qualità del cuore aiuta a sviluppare il coraggio.

Stare insieme per dare e ricevere affetto e per trovare piano fiducia.



che facevo con loro era respirare, a volte un po' a distanza fuori dal paddock, altre dentro vicino a loro. Non facevo altro che stare in loro compagnia, osservando la mia paura e respirando, per lasciare fluire le sensazioni, imparare a sentirle nel corpo senza giudicarle. Prendersi il tempo per stare con le emozioni che solitamente tendiamo ad evitare, negare, reprimere o contrastare è un primo atto di grande coraggio che un po' alla volta può portare già di per sé grandi cambiamenti, aiutandoci a trovare la forza per andare oltre la paura. Si tratta di guardare in faccia ciò che ci spaventa e riuscire a sostenere lo sguardo.



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

### LASCIARE SPAZIO ALL'AMORE

Diversamente da ciò che siamo abituati a pensare, l'opposto dell'amore non è l'odio bensì la paura. Quando amiamo veramente non possiamo allo stesso tempo provare paura. Concentrarsi sull'amore per il proprio cavallo o per i cavalli in generale, stare insieme per dare e

ricevere affetto, prendersene cura e godersi ogni piccolo momento, sono dei buoni antidoti per lasciar andare la paura. La paura nasce tendenzialmente dalla testa, dai pensieri, l'amore invece dal cuore. Respirare con l'attenzione al centro del petto focalizzandosi sul sentimento che proviamo per il cavallo è un buon modo per allenare il coraggio (cor-aggio: agire con il cuore) e vivere pienamente. Impariamo a chiederci: "sto

agendo mosso dall'amore o dalla paura"? ricordandoci così che possiamo focalizzarci sulla forza del cuore.

### RESPIRO CONSAPEVOLE

Una semplice tecnica di respirazione consapevole che si può fare anche in autonomia, utile per integrare ansia e paura e ritrovare equilibrio, è quella di inspirare lentamente e profondamente, fare una piccola pausa in apnea a polmoni pieni, espirare len-

tamente e profondamente (senza soffiare) lasciando uscire tutta l'aria e fare una piccola pausa in apnea a polmoni vuoti, cercando in tutto questo di trovare un ritmo costante. Potrebbe aiutare il fatto di contare 5 secondi circa rispettivamente in inspirazione ed espirazione e 2 secondi circa ad ogni pausa. Si può eseguire la pratica con l'attenzione al centro del petto. ■

*Elena Daniel*