

La paura in sella e come superarla unendo la conoscenza dei cavalli e del loro linguaggio al lavoro su di sé

Molti anni fa mia mamma ebbe un brutto incidente. In seguito a questo fatto, la prima volta che andai in maneggio per la lezione di equitazione, dopo pochi attimi che ero sul cavallo mi assalì una grande paura e con un deciso "aiuto, voglio scendere!" saltai giù, terrorizzata. Prima di allora non mi era mai capitato di non essere serena sui cavalli, da quel giorno, in cui testai la velocità con la quale si può scendere da un cavallo, cambiò tutto e cominciai ad aver paura dei cavalli anche da terra. Iniziiò a questo punto il mio vero percorso con i cavalli, oltre che con me stessa e con la paura. Ci volle del tempo per comprendere bene quale fosse il collegamento tra l'incidente di mamma e la mia paura, ma nel frattempo cominciai a fare corsi e leggere libri con l'obiettivo di conoscere bene questi animali e come comunicare al meglio con loro.

"Silva mi ha permesso di capire le mie paure più profonde, e non solo con i cavalli, e lavorare per risolverle".



LA RELAZIONE TRA SILVA E ME

Nello stesso periodo incontrai Silva, una ancora giovane purosangue alquanto paurosa e reattiva, con un brutto passato e un futuro piuttosto incerto. Mi innamorai di lei quando vidi il suo occhio destro (sì... ne bastò solo uno) e, nonostante non fosse un cavallo per una principiante, e per di più impaurita, come me, decisi di adottarla, consapevole che probabilmente non l'avrei mai montata. Dopo qualche

Imparare a godersi il momento presente aiuta a staccarsi dai pensieri negativi, che sono fonte di paura.

anno però decisi di farmi seguire da una brava istruttrice e addestratrice anche per conoscere meglio Silva e migliorare la nostra relazione, resa difficile proprio dalle nostre paure. Trovare la persona con le competenze e la sensibilità giuste fu molto importante. La mia non era solo paura dei cavalli, anzi, era una profonda paura che avevo dentro e che loro, soprattutto Silva, con la loro presenza ed energia, facevano emergere. Il mio fu un lavoro, da un lato, sulla conoscenza dei cavalli, in particolar modo del mio, e dall'altro su me stessa.

CONOSCERE I CAVALLI E NOI STESSI

Quando in sella ci assale la paura la prima cosa da fare è conoscere il più possibile i cavalli con l'aiuto di insegnanti di equitazione, addestratori, esperti di comunicazione equina, libri e corsi. Visto che abbiamo a che fare con un essere vivente diverso da noi questo dovrebbe essere il primo passo in ogni caso, ma nella situazione specifica, conoscere è un buon modo per prevenire la paura e/o per diminuir-la. Più staremo con i cavalli, anche nel loro ambiente, più ci sentiremo a nostro agio anche in sella. Sarebbe importante anche conoscere l'emozione paura cercando, quando si presenta, di lasciarla fluire osservando le sensazioni nel corpo senza giudicarle, senza scappare, ignorarle o contrastarle. Se non permettiamo alle emozioni di esprimersi e di essere ascoltate, diventeranno sempre più intense. La sofferenza è data più dal re-



Entrare in contatto con le nostre paure da terra ci aiuterà poi a saperle affrontare al meglio anche una volta in sella.

realmente in pericolo, dobbiamo imparare a fermarci quando cominciamo a sentire la sensazione e respirare, per calmare il corpo e darsi la possibilità di agire consapevolmente e non in modo reattivo. Imparare a stare nella sensazione va fatto prima da terra, anche con altre paure o rivivendo con l'immaginazione la paura che proviamo sul cavallo, per poi, quando siamo in sella, avere già una buona padronanza.

È importante esercitarsi in situazioni più facili per poi gradualmente passare a quelle più difficili per noi.

ANALIZZARE LA PAURA

È importante chiedersi di cosa abbiamo realmente paura, da dove nasce e se c'è qualche ricordo (in sella o no, con i cavalli o no) che colleghiamo a questa paura. Potrebbe essere ad esempio paura di farsi male o di perdere il controllo. Un'esperienza collegata potrebbe essere una precedente caduta o, come nel mio caso, qualcosa che con i cavalli non ha apparentemente nulla a che fare.

Impariamo a riconoscere il lato sano della paura: perché ci assale? Cosa ci sta realmente chiedendo?

sisterle, trasformandosi in panico nel caso della paura, che dallo sperimentarle fino in fondo. È importante non demonizzare la paura, è un'emozione funzionale: avere paura è sano, altrimenti saremmo incoscienti

e ci metteremmo in guai seri, rischiando la sopravvivenza. La cosa più difficile quando si prova paura è ragionare. Essendo collegata all'istinto di sopravvivenza ci porta a reagire il più velocemente possibile, ma, se non siamo



Valeria e Mapensa in un dolce momento di complicità dopo aver superato le loro, reciproche, paure.



Farsi accompagnare alla corda è un ottimo modo per dedicarsi al respiro e favorire il rilassamento quando si sale (o si risale) in sella.

UNO SGUARDO AL PASSATO

Ricordare il passato può esserci d'aiuto non solo per elaborare traumi ma anche per ricordare situazioni in cui abbiamo affrontato e superato altre difficoltà.

Possiamo ricordare come ci sentivamo, come abbiamo fatto a iniziare ad affrontare una paura, quali risorse abbiamo utilizzato o incrementato e come ci siamo sentiti dopo aver superato i nostri limiti.

Ricordiamo le situazioni positive, rivivendole mentalmente e sentendo la fiducia e il coraggio che fanno risvegliare in noi stessi; sfruttiamo la nostra esperienza positiva al fine di motivarci.

I FILM MENTALI

Quando abbiamo paura possiamo imparare a fermarci, respirare e chiederci "è una paura reale o virtuale?". La nostra mente è abilissima nel crearsi film terrificanti su ciò che potrebbe succedere e non è in grado di distinguere ciò che è reale da ciò che è fortemente immaginato. Alla luce di questo, visto che funziona come se fosse reale, è importante rendersi conto quando stiamo creando film sabotanti per sostituirli con film piacevoli, per fantasticare scenari costruttivi. È importante comprendere che nella nostra vita esistono paure giustificate e utili e paure ingiustificate e inutili, frutto di false credenze o abitudini mentali che è bene vedere e non alimentare. Riconosciamo le nostre responsabilità quando diamo credito e alimentiamo certe paure e reagiamo inconsapevolmente invece che stare nella sensazione, respirare e fermare la nostra storia mentale che prevede catastrofi. Bisogna essere bravi a riconoscere i pensieri automatici e reattivi quando arrivano per far sì che non ci condizionino negativamente, perdendo il senso della realtà. Imparare a stare nel presente, poi, è di aiuto per-

Farsi aiutare da un professionista che ci accompagna nella conoscenza di sé può essere determinante per andare a fondo e sciogliere blocchi o situazioni irrisolte che ci condizionano. Un'altra domanda da porsi è "cosa vuole veramente da me questa paura?". Chiediamoci qual è il lato sano di questa paura, ad esempio, se abbiamo paura di farci male significa che ci sta chiedendo di

metterci in sicurezza. Possiamo quindi decidere di fare tutto ciò che ci fa sentire più sicuri come indossare il cap e conoscere bene il cavallo che monteremo. Se abbiamo paura di perdere il controllo, ci sta chiedendo di imparare a gestire le nostre emozioni, e quindi noi stessi, per poi riuscire a farlo con i cavalli. In sostanza si tratta di occuparsi, invece di preoccuparsi, di ciò che ci spaventa.

L'amore è l'elemento indispensabile, è la molla imprescindibile per poter andare oltre la paura.



ché nelle sensazioni e con tutto quello che c'è, dentro e fuori di noi, senza giudicare, ci stacca dai pensieri negativi, il più delle volte causa delle nostre paure.

LA PAURA SCOMPARE AGENDO

Sicuramente è importante lavorare prima bene da terra, sia con i cavalli sia con le nostre emozioni, ma poi dobbiamo agire.

Se desideriamo andare a cavallo, magari un passo alla volta, ma prima o poi dovremo salire. Più rimandiamo, più la paura si fa grande e più la alimentiamo. A volte può servire affrontare altre paure nella nostra vita, quindi prendersi una pausa per lavorare su di sé, per tornare in un secondo momento più coraggiosi dal cavallo, ma dobbiamo stare attenti che non diventi una scusa per scappare. Prima o poi in sella dobbiamo tornare e tendenzialmente prima lo facciamo meglio.

Chiediamoci quali sono i vantaggi nel non affrontare la situazione; analizziamo le nostre resistenze. Guardiamo anche cosa ci perdiamo nel non affrontare la nostra difficoltà e cosa potremmo fare di bello se la superassimo.

COSA POSSIAMO FARE IN SELLA

Tutte le strategie analizzate fino ad ora possiamo applicarle, via via, anche in sella: inizialmente da fermi, anche con qualcuno che ci tiene il cavallo alla corda, per poi passare al passo e infine in autonomia, partendo da spazi più piccoli per passare poi a quelli più ampi. Possiamo essere accompagnati con il cavallo mentre ci dedichiamo semplicemente a goderci le sensazioni generate dal movimento, dal contatto con l'aria e il sole, per favorire il rilassamento. Il segreto è fare poco e spesso, un passo alla volta, per prendere confidenza piano piano, facendo così diventare lo stare in sella un'abitudine e soprattutto un piacere.



Dopo aver lavorato da terra nella gestione della paura dobbiamo agire! Iniziamo a montare poco e spesso, facendo un passo alla volta.

L'INGREDIENTE INDISPENSABILE

Senza l'amore per i cavalli, per me stessa e soprattutto per Silva non sarei mai riuscita ad andare oltre la paura e non avrei potuto valorizzare gli strumenti che mi hanno aiutata e che ho il piacere di condividere. Co-

noscere me stessa, i cavalli e seguire il cuore, questa era l'intenzione positiva della mia paura insieme all'avermi fatto scoprire che ciò che più amo non è stare sui cavalli, ma al loro fianco e in mezzo a loro, da terra, in libertà. ■

Elena Daniel



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