



La fiducia in sé aiuta il binomio

La fiducia in sé stessi è importante tanto per le persone quanto per i cavalli ma come possiamo favorirla in noi stessi anche per essere compagni migliori per loro?

Testo di Elena Daniel

Quando manca autostima si ha l'abitudine mentale tendente a giudicarsi, a confrontarsi agli altri e a sminuirsi. Con i cavalli spesso il non riuscire a ottenere l'obiettivo desiderato può farci sentire incapaci; al contrario riuscire ci può illudere di essere più forti e sicuri di noi stessi. Sono luoghi comuni quelli per cui credere che gestire un cavallo, indipendentemente dal come e dal perché ci riusciamo, ci renda più sicuri e che i bambini che vanno a cavallo diventino adulti forti, aumentando la loro autostima 'dominando' questi grandi animali. È realmente così? Esploriamo alcuni principali punti sull' autostima, partendo dal racconto di una reale esperienza, per fare un po' di chiarezza.



Conoscere le nostre qualità ci permette di riconoscere e valorizzare anche quelle del nostro cavallo.

Laura, i cavalli e l'autostima

Laura (ho cambiato il nome per motivi di privacy) fin da bambina amava i cavalli ma non sempre nelle attività con loro riusciva ad essere una guida perché, in preda alle emozioni, non riusciva a stare centrata per comunicare in modo sereno, chiaro e, quando necessario, assertivo.

Questo sia da terra che in sella, pur conoscendo benissimo le azioni che avrebbe dovuto compiere non riusciva sempre a mantenere la lucidità per agire in modo efficace in situazioni in cui gli altri invece riuscivano senza difficoltà. Sapeva che il suo non era un problema di tecnica ma, durante alcuni esercizi, anche se riconosciuti come rispettosi e sani per il cavallo, percepiva emozioni spiacevoli e non riusciva a portarli a termine, si bloccava ad ogni tentativo, sentendo dentro di sé una crescente frustrazione.

Spesso finite le lezioni di equitazione si sentiva incapace e 'sbagliata', oltre che troppo vulnerabile per le lacrime che accompagnavano questo malessere. La conclusione per la non riuscita degli esercizi era "non sei abbastanza determinata, molli subito". Questo la faceva soffrire molto anche perché percepiva ci fosse qualcosa nelle sue relazioni, non solo con i cavalli, che non veniva compreso né da se stessa né dalle altre persone. Decise quindi di iniziare un percorso di counseling individuale proprio per capire queste dinamiche e per rafforzare la sua autostima.



Spesso 'non riusciamo' nelle attività con il nostro cavallo solo perché non conosciamo abbastanza noi stessi nel profondo.

Counseling e conoscenza di sé

Lavorare in modo profondo su di sé aiutò Laura a conoscersi davvero e a divenire consapevole della sua estrema sensibilità, tanto accentuata da farle percepire ogni sensazione, del cavallo e degli altri individui, umani compresi, in modo talmente intenso da venirne invasa. Scopri che non distingueva le emozioni che nascevano in lei da quelle degli altri. Il percorso terapeutico

IL VALORE È NELL'ESSERE

Il nostro valore come individui deve essere fuori discussione e questo vale anche nei confronti del nostro cavallo. Solo riconoscendolo a noi stessi potremo farlo anche con lui.



Conoscere sé stessi permette di trovare la propria vera strada in ambito equestre e questo aiuta a favorire l'autostima.



La mia cavalla Silva e io mentre mi godo l'ascolto empatico e la gioia di stare davvero insieme.

Conoscere davvero sé stessi permette di vedere veramente il cavallo per quello che è ed essere visti favorendo così la relazione.

le fece comprendere che il suo problema nascondeva un grande dono che semplicemente doveva imparare a gestire. La consapevolezza di essere particolarmente sensibile infatti le mostrò quanto somigliasse ai cavalli e quanto questa caratteristica fosse preziosa per relazionarsi con loro. Accompagnata imparò ad ascoltarsi senza giudizio e a fidarsi del suo sentire, a distinguere ciò che 'le arrivava' dai cavalli, senza farsi travolgere. Attraverso un lavoro specifico per lei sulle emozioni imparò a gestirle per rimanere centrata e presente anche nelle situazioni più intense. Grazie a questo percorso di consapevolezza di sé scoprì anche ciò che veramente amava fare con i cavalli perché imparò ad ascoltarsi davvero e imparando a rispettarli migliorò anche nella sua efficacia. Conoscersi le permise di intraprendere nuove strade nel mondo equestre più in linea con sé stessa, imparò ad utilizzare al meglio la sua empatia per entrare profondamente in relazione con i cavalli e a portare a termine gli esercizi. Il suo non era un problema di mancanza di determinazione, ma di scarsa conoscenza di sé.

Autostima non è autoefficacia

Questa storia ci mostra quanto la fiducia in sé sia strettamente correlata al conoscere davvero se stessi e le qualità 'dell'essere' (nel caso di Laura sensibilità ed empatia) e quanto possiamo sentirci incapaci solo



Allenare l'autostima con i cavalli e nella vita

Mettete per iscritto le vostre qualità legate 'all'essere' che date per scontato (empatia, dolcezza, disponibilità, amorevolezza...ecc.) e percepite il grande valore che hanno per il vostro cavallo.

• **Focalizzatevi** su ciò che avete imparato a fare nonostante le difficoltà e ricordate che ciò su cui portate l'attenzione si espande. Se continuerete a considerare principalmente ciò che non vi riesce vi sentirete sempre più abbattuti; in caso contrario la vostra energia per affrontare le situazioni aumenterà.

• **Ascoltatevi** di più e dite qualche "no" che è in sintonia con ciò che provate, anche se vi spaventa per paura di non essere accettati, e accettate anche l'emozione che vi provoca.

• **Imparate** a dire più "sì" a voi stessi e a ciò che vi piace fare e godetevi la sensazione.

• **Osservate** quando vi criticate e quando criticate il cavallo e cercate di congratularvi di più con voi stessi e con lui.

• **Cercate** e apprezzate la vostra unicità e quella del vostro cavallo.





Distinguere l'autostima dalla autoefficacia agevola la fiducia in sé stessi e permette di trovare le energie per riuscire.

CONOSCERSI A FONDO

L'autostima è dentro di noi, non possiamo trovarla all'esterno, attraverso il successo, l'approvazione degli altri o ciò che otteniamo a livello materiale.

perché confondiamo l'autostima con l'autoefficacia. Quanti riescono in tutto ma in realtà non si stimano, hanno solo bisogno di dimostrare per sentirsi riconosciuti e in fondo non sono felici? È importante distinguere quanto si vale da quanto si riesce, l'autostima va cercata in sé stessi, è un 'luogo' molto intimo, è sapere di valere, indipendentemente dall'essere vincenti in ciò che si fa. Siamo tutti unici e diversi e se non riconosciamo la nostra unicità possiamo sentirci 'sbagliati' semplicemente perché vogliamo adeguarci a ciò che non fa per noi, alle esigenze degli altri e a ciò che gli altri fanno. Il nostro valore come individui deve essere fuori discussione, come lo deve essere quello del cavallo.

Anche nei suoi confronti è importante riconoscere il valore che ha distinguendolo dalle sue abilità ma, se prima non impariamo questo con noi stessi, non saremo in grado di farlo davvero nei suoi confronti. A volte ci focalizziamo su ciò che non ci riesce invece che guardare anche in cosa siamo particolarmente portati e non riusciamo in una determinata cosa anche perché insistiamo in quella che non è la nostra strada. Lavorare sull'autostima significa conoscersi, accettarsi, non giudicarsi e avere il coraggio di seguirsi.

Accogliere e accettare sé stessi

Laura ha imparato ad accettare sé stessa e le sue sensazioni e a comprendere come non farsi sopraffare da queste e dal suo giudizio. Ha imparato a non confrontarsi con gli altri, a prendersi cura di sé, delle sue caratteristiche e delle sue emozioni imparando a conoscersi attraverso esercizi che favoriscono l'ascolto di sé. Ha trovato determinazione imparando a seguire ciò che ama e comprendendo che si può fallire in alcuni ambiti senza sentirsi dei completi falliti.

Distinguere le due situazioni è importante perché ognuno di noi ha contesti nei quali riesce più facilmente e riconoscerlo aiuta ad affrontare con maggiore energia anche quelli nei quali siamo meno predisposti, ma abbiamo solo bisogno di allenare determinate caratteristiche. ■

Un esercizio per andare oltre il giudizio di sé

Trovate il lato positivo delle caratteristiche negative che pensate di avere nell'ambito equestre (vi può aiutare considerare anche altri ambiti della vita), ad esempio il 'lato luce' dell'aver poco coraggio può essere l'aver prudenza e non mettersi in situazioni pericolose, oppure la troppa emotività può portare con sé una grande sensibilità. Esplorate i lati sani di ciò che considerate negativo e individuate in quali ambiti equestri queste caratteristiche vi sono d'aiuto.



Anche le qualità che tendete a riconoscere solo negli altri hanno un lato negativo, come ad esempio essere miti può portare ad essere troppo remissivi e a subire passivamente.

Allenatevi a riconoscere i diversi lati di una stessa medaglia per andare oltre il giudizio e per evitare il confronto con gli altri.

Ogni individuo è unico, focalizzatevi su questo più che sul paragonarvi e sul sentirvi da meno (o meglio) degli altri.