

# Un passo alla volta

**Come fare a capire cosa davvero vogliamo (insieme al nostro cavallo) e come riuscirci? Scopriamo quali caratteristiche deve aver un obiettivo per raggiungerlo**

Testo di Elena Daniel

**N**el mio lavoro la formazione dell'obiettivo è un aspetto prioritario e fondamentale del percorso, sia per i clienti che per me che li 'guido', se voglio che sia davvero efficace. I primi incontri sono dedicati interamente ad aiutare a chiarire e definire in modo chiaro, con attenzione e criteri ben precisi l'obiettivo desiderato. Solitamente questa è una delle parti più impegnative in quanto li accompagno a porsi molte domande e ad ascoltarsi in modo profondo per chiarirsi e trovare risposte. Spesso l'obiettivo è la risposta/soluzione al problema che abbiamo esplorato e definito insieme, ma non necessariamente, infatti può semplicemente essere un desiderio di crescita per sé o per la sintonia con il proprio animale. La formazione di un obiettivo è un lavoro molto personale, dettagliato e profondo, vediamo insieme alcuni passi che considero fondamentali.





**Dida da scrivere**  
**Berumquae** verchici  
corpore reperum  
exerchilpore rhta  
dolo inusdam, quia  
sectemqui aut  
quasperfera

## OBIETTIVO COMUNE

Un obiettivo che coinvolge anche il cavallo deve essere in sintonia, considerando quindi e rispettando tanto noi stessi quanto il nostro compagno

### Direzionalità

Spesso chi si pone un obiettivo non sa esattamente nello specifico cosa vuole e perché. Essere accompagnati attraverso una buona e precisa metodologia in linea con le dinamiche personali, invece, permette prima di fare chiarezza e poi di definire con precisione modalità e tempistiche al fine di fornire direzionalità ai pensieri, ai comportamenti e alle azioni, quindi di raggiungere per gradi ciò che davvero si desidera.

### Ben formato e ben voluto

La direzionalità è frutto di un obiettivo ben formato, cioè che deve contenere precisi elementi e specificità richiesti dal contesto e ben voluto, e cioè veramente desiderato, in sintonia con il proprio sé, con le proprie competenze e con il contesto che si vive, oltre che davvero motivante. Inoltre è

**Dida da scrivere**  
**Berumquae** verchici  
corpore reperum  
exerchilpore rhta  
dolo inusdam, quia  
sectemqui aut  
quasperfera

importante sottolineare, anche se dovrebbe essere scontato, che quando si tratta di obiettivi riguardanti il binomio uomo/animale è altrettanto importante per me formulare le domande e l'intero obiettivo tenendo in considerazione emozioni, caratteristiche e individualità del cavallo, valutando professionalità e competenza di figure di riferimento specifiche.

### Scrivere

È importante, dopo aver esplorato e chiarito insieme desideri, limiti e aiuti interni ed esterni, mettere per iscritto l'obiettivo, i passi per raggiungerlo e gli antidoti a ciò che potrebbe allontanarci da esso. Ogni persona e ogni binomio, in base al carattere e alla storia personale, ha limiti e/o debolezze differenti che necessitano di strategie differenti e di un 'lavoro su misura' affinché sia realmente funzionale nella specifica situazione. Scrivere permette di 'fissare' bene dentro di sé, di ricordare di rimanere focalizzati e di avere sempre consapevolezza delle difficoltà soggettive e delle relative strategie utili per superare i momenti difficili.

### Intenzione...

Il primo fattore importante per definire e soprattutto realizzare un obiettivo è stabilire l'intenzione, sentirla dentro di sé, comprenderne bene l'importanza per sé stessi, per il cavallo e per la relazione. L'intenzione è ciò che realmente ci motiva e sarà importante comprendere come e perché possa esserlo anche per il nostro amico. Per essere davvero efficace l'intenzione deve tenere ben presente la nostra identità e quella del cavallo, è importante quindi conoscere bene se stessi e l'altro in quanto il primo vero obiettivo per una sana e costruttiva relazione, per potersene poi dare altri, dovrebbe essere proprio questo.

### ... e attenzione

Spesso nel lavoro un obiettivo iniziale, per raggiungerne uno più grande insieme al nostro compagno, è proprio imparare ad entrare in sintonia con sé stessi (e poi con lui), quindi conoscersi e imparare ad essere presenti e consapevoli per creare scambio reale tra due individui. Questa è la parte che più amo del mio lavoro, ovvero creare







i presupposti per l'ascolto e l'osservazione reali affrontando anche ciò che ostacola tutto questo a livello personale e caratteriale. La nostra intenzione deve avere attenzione da parte nostra, bisogna mantenersi focalizzati, alimentarla e continuare sempre a coltivarla dentro di sé.

### Competenze e talenti

Il raggiungimento dell'obiettivo desiderato per il binomio sarà possibile solamente se in linea anche con le competenze e i talenti nostri e del cavallo di cui è importante essere consapevoli. Questi sono tra gli ingredienti principali per ottenere i risultati desiderati, altrimenti sarà utile darsi come meta prioritaria sviluppare in modo completo ciò di cui abbiamo bisogno prima di andare oltre e in certi casi cambiare obiettivo per sostituirlo con uno più sintonia con noi e/o con il nostro compagno.

### Verificare e registrare

Ai giorni nostri si tende a volere tutto e subito, a mettere troppa carne al fuoco, tanto da non riuscire poi realmente a gestire ogni cosa, oppure riuscendoci si ma a scapito del nostro benessere e delle nostre relazioni. Credo che un buon metodo sia darsi piccoli obiettivi, un passo alla volta, per raggiungere grandi obiettivi, anche questi pianificabili consapevolmente. Ogni passo ha bisogno di verifiche sia per vedere cosa è andato bene, al fine di registrarlo dentro di sé per il futuro e per



**Dida da scrivere**  
**Berumquae** verchici corpore reperum exerchilpore rita dolo inusdam, quia sectemqui aut quasperfera

**Dida da scrivere**  
**Berumquae** verchici corpore reperum exerchilpore rita dolo inusdam, quia sectemqui aut quasperfera

## Regole per un obiettivo 'ben formato

- **L'obiettivo deve essere formulato in positivo** in quanto l'inconscio non riconosce il "non" e la nostra mente non è in grado di rappresentare in modo figurato il negativo, ad esempio se mi dico "non devo cadere da cavallo" alla nostra mente arriverà solo "cadere da cavallo" e la rappresentazione interna sarà io che cado dal cavallo. Ecco che dire "voglio sviluppare un buon assetto e un buon equilibrio" può essere una frase più efficace e funzionale.
- **L'obiettivo deve essere realmente misurabile**, bisogna avere ben chiaro come ci si accorgerà di averlo raggiunto anche tenendo conto di come ci si sentirà emotivamente, cosa si vedrà, si sentirà e ascolterà ad obiettivo raggiunto. È importante definire cosa ci dimostrerà come lo abbiamo ottenuto e come lo sapranno gli altri e cosa cambierà

anche nel nostro cavallo.

- **L'obiettivo deve poter essere raggiunto e mantenuto** sotto la responsabilità del soggetto.
- **Un obiettivo non deve danneggiare il benessere e l'equilibrio del soggetto**, del cavallo e/o di altri individui e relazioni.
- **Valutare quali altri vantaggi e svantaggi porterebbe portare** perseguire e realizzare l'obiettivo, insieme alla consapevolezza dei tempi e dei costi in termini materiali e non.
- **Infine ma di primaria importanza:** l'obiettivo deve essere in sintonia con ciò che siamo veramente e con le nostre reali competenze tanto quanto con il cavallo e le sue competenze.





**Dida da scrivere Berumquae** verchici corpore reperum exerchilpore rita dolo inusdam, quia sectemqui aut quasperfera

**Dida da scrivere Berumquae** verchici corpore reperum exerchilpore rita dolo inusdam, quia sectemqui aut quasperfera

## PIANO PIANO

Gli obiettivi troppo grandi o lontani dalla realtà rischiano solo di far disperdere energie e portare frustrazione.

Considerare ciò che realmente siamo può invece permetterci di raggiungerne altri e più soddisfacenti.

motivarsi ulteriormente, sia dove e come sia possibile migliorare per essere più efficaci nell' avvicinarci al risultato desiderato. Ricordiamoci che solo provando e sbagliando possiamo imparare, è importante focalizzarsi più su ciò che è possibile imparare che sull'errore in sé. Anche gli errori andrebbero ringraziati. Questo approccio è sano e funziona anche con i cavalli, gratifichiamoli come è bene fare con noi stessi e accogliamo i loro 'errori' per comprendere come aiutarli.

## Ricaricarsi

È importante trovare il tempo per dedicarsi al nostro obiettivo, per pianificare e dare un ritmo che favorisca un cambiamento ma senza dimenticarsi di riposare e questo vale anche per il nostro amico. Ricaricarsi è importante quanto dedicarsi al fine di farlo con più energia e piacere. Si ha l'illusione che più si fa, più si ottiene, dimenticando spesso quanto conti il nostro benessere e quello del nostro cavallo e di conseguenza la qualità del nostro fare insieme.■



## A proposito di obiettivo 'ben voluto'

È sano chiedersi se un obiettivo è veramente 'nostro' o se ci stiamo confrontando con gli altri. Nell' epoca dei social, che tendono a far mettere in una sorta di vetrina tutto ciò che ognuno fa, spesso può aumentare la competizione portando a rivolgere lo sguardo più all'esterno (verso gli altri) che all'interno (quello che realmente siamo e desideriamo) portando le persone a voler fare anche ciò che non è realmente di propria competenza. Questo porta a voler fare tutto e a darsi obiettivi troppo grandi dimenticando che per fare bene è

necessario approfondire e che ciò che ci caratterizza e diversifica davvero dagli altri, quindi la nostra forza, è proprio la nostra specializzazione. Avere obiettivi in linea con sé stessi, il proprio percorso e le proprie competenze permette di eccellere davvero senza il bisogno di competere. Una visione d'insieme e completa è sana e auspicabile ma per avere obiettivi altrettanto sani e realizzabili è fondamentale trovare la propria peculiarità e i propri talenti e le reali competenze. Ecco che persone diverse invece che competere possono collaborare.