

Quando l'amore è sano



I cavalli ci fanno stare bene, possiamo ricambiare lavorando su noi stessi per amarli davvero

Testo di Elena Daniel - Foto di Annalisa Durighello

Anche in ambito equestre si sottolinea sempre più, fortunatamente, quanto conti l'Amore, quanto questo sentimento, se autentico, possa metterci in connessione con i nostri animali.

Ma cosa significa davvero questa parola troppo spesso banalizzata e fraintesa con il romanticismo? Certo che con i cavalli e con

tutti gli animali ci vuole Amore e non solo per loro, anche per se stessi, per la vita, per il creato. Siamo davvero così in grado di amare tutto questo semplicemente decidendolo?

Si sa bene che ci vuole Amore ma qual è la strada per arrivarci? L'Amore c'è sempre, è la vita stessa, spesso è nascosto in fondo al nostro cuore e non sappiamo come contattarlo, soprattutto quando siamo in preda ai nostri disequilibri e meccanismi di difesa.

Meccanismi di difesa

Molti di noi iniziano a 'chiudere' il proprio cuore già da bambini scoprendo che l'emozione e i sentimenti portano sofferenza, arrivando così a paralizzare questi aspetti di sé. Purtroppo può capitare che persone che subiscono o che hanno subito imposizioni, nell'illusione di sentirsi meno impotenti, sfoghino la loro frustrazione proprio con gli animali.

Credo che se non impareremo a trattarli davvero con Amore e rispetto prima o poi, in qualche modo, ci tornerà indietro, fosse anche 'solo e semplicemente' perdendosi la bellezza della vita.

Amore malato e Amore sano

Il modo di interagire con i cavalli può passare da crudeltà e violenza fino al polo opposto, ovvero eccessiva attenzione e cura. Gli animali infatti possono essere vittime anche di troppo 'amore' di un sentimento morboso. Questo succede perché noi umani tendiamo a proiettare sull'animale aspetti di noi, compensando con la cura verso di loro le mancanze percepite nell'infanzia dalle nostre figure di riferimento e di conseguenza poi da noi stessi.

Anche antropomorfizzare o riempirsi di animali che non possiamo curare al meglio non è Amare: è invece un nostro bisogno di affetto incontrollato e malsano.

Entrambi gli estremi, quello della violenza e quello di un 'falso amore' si allontanano dall'Amore sano e sono frutto di aspetti di noi irrisolti che tendiamo a riprodurre



La relazione con noi stessi influenza anche le altre relazioni. Per amare davvero dobbiamo amarci e amare la vita.

LIBERTÀ

La libertà dei nostri cavalli dipende anche da quanto siamo liberi prima di tutto noi stessi. Se non riconosciamo e non rispettiamo le nostre autentiche esigenze, difficilmente saremo in grado di farlo in modo sano con loro.



nelle relazioni. Proprio per questo credo fortemente che, di pari passo all'informarsi per conoscere il linguaggio e le esigenze specifiche di un animale di una specie diversa dalla nostra, sia importante lavorare su sé stessi per evitare di far pesare su di loro i nostri conflitti interiori, soprattutto inconsci dei quali, come tali, neanche ci accorgiamo. Conoscere sé stessi e le proprie dinamiche relazionali, passando attraverso paure e ombre per entrare in contatto poi con la parte più vera e libera di sé, porterà naturalmente a fare anche le scelte necessarie per rispettare gli animali secondo la loro natura.

Alcuni esempi di 'amore malsano'

La cura eccessiva nei confronti dei cavalli può manifestarsi in diversi modi, ne elenco alcuni più frequenti ma, entrando nella soggettività delle persone, ce ne sono tanti altri e più sottili:

- Credere che amare un cavallo significhi mantenerlo sempre pulito non tiene conto

del fatto che rotolarsi a terra, non solo gli permette di scaricare lo stress, grattarsi e mantenere un manto asciutto, ma anche di proteggersi dagli insetti.

- Preoccuparsi troppo del fatto che possano farsi male convivendo in paddock con altri cavalli li rende asociali e per questo realmente più propensi al litigio. Permettergli la socialità, se serve per gradi e attraverso sane precauzioni, vuol dire rispettare le loro esigenze di animali da branco, aiutandoli a trovare un ruolo all'interno del gruppo, ad esprimere i propri talenti e a interagire senza farsi male.
- Un'eccessiva attenzione alla salute dei cavalli può portare ad altrettanto eccessivo controllo nei confronti del personale del maneggio che li accudisce con conseguenti tensioni nelle relazioni e un costante stato d'ansia che condizionerà anche lo stato d'animo dei cavalli e la relazione di chi li circonda con loro.
- Preoccuparsi di 'controllare' un cavallo che ha voglia di correre ed esprimersi affinché non sudi significa reprimerlo e togliergli la libertà di 'fare il cavallo' e di essere sé stesso.
- Occuparsi ossessivamente della loro forma fisica senza considerare anche i loro tempi e limiti nel lavoro significa non considerare il loro reale benessere psicofisico ed emotivo.
- Dedicare il proprio tempo solo ed esclusivamente ai cavalli senza occuparsi di sé stessi e della propria vita porta a incanalare



OGNI GIORNO

Lavorare sulle emozioni nella nostra quotidianità permette di essere più naturali con i cavalli, non possiamo pretendere di riuscirci facendolo solo quando siamo con loro.

tutte le aspettative su di loro rischiando di risultare opprimenti.

Connettersi al flusso della vita

L'essere umano, principalmente per inconsapevolezza e per assecondare il proprio ego, si è sempre più scollegato dai ritmi naturali e dal proprio cuore allontanandosi così anche dai propri autentici bisogni. Come possiamo riconoscere e rispettare le esigenze del nostro cavallo, se non sappiamo individuare e seguire neanche le nostre? Ciò che è necessario, per prenderci davvero cura dei nostri cavalli, è imparare a farlo prima di tutto con noi stessi per essere liberi di entrare in quel flusso che



La forza del cuore

Imparare a gestire le emozioni aiuta a mantenerci e a ritrovare uno stato di coerenza psicofisiologica, a creare esperienze di amore, gratitudine e di comprensione del nostro cuore.

Studi dimostrano che il cuore, attraverso emozioni positive e autentiche genera il campo elettromagnetico più esteso e potente del corpo, 5000 volte più ampio di quello del cervello ed è in grado di influenzare tutta la nostra fisiologia, ma anche

altri individui, compresi i cavalli che sono estremamente sensibili. Per creare uno stato di flusso coerente, la sensazione di essere in comunione con la vita e la natura, possiamo farci aiutare dal respiro.

Vi propongo un semplice esercizio che potete fare sia con i vostri cavalli e ancora meglio anche ogni giorno nella vostra quotidianità per almeno cinque minuti:

- **Chiudi gli occhi e mantieni**



Per amare davvero i cavalli bisogna prima di tutto imparare ad accettare e accogliere ciò che di noi non ci piace.

appartiene alla vita e che ci permette di connetterci anche alla terra, al creato, agli altri e soprattutto ai nostri animali. Per poter Amare davvero i cavalli dobbiamo partire da noi stessi, dalle nostre dinamiche che non ci permettono di essere liberi, imparando a 'stare' anche e soprattutto con ciò che di noi non ci piace, accogliendolo. Non possiamo cambiare nulla di noi se prima non lo riconosciamo e accettiamo. Non possiamo accettare davvero ciò che in qualche modo ci infastidisce dei nostri cavalli se prima non lo facciamo con noi stessi. Non possiamo lasciarli liberi di esprimersi se non lo siamo prima di tutto noi. Non possiamo Amare davvero i cavalli se non impariamo ad amare noi stessi.

Partiamo dalle nostre emozioni

Le emozioni, se ci diamo il permesso di sentirle senza reprimerle o reagire, ci mettono in contatto con noi stessi e il nostro cuore. Ritmi frenetici, bisogno di risultare sempre 'OK', volere il controllo di tutto e voler dimostrare di avere questo controllo, paura del giudizio ecc. non permettono di lasciare spazio alla nostra vulnerabilità. Per gestire le emozioni, soprattutto quelle che non ci piacciono, dobbiamo accettarle senza giudizio, lasciandole fluire aiutandoci attraverso una respirazione consapevole. Non si tratta di annullare tristezza, rabbia o paura in quanto portano con sé un'energia importantissima e ci permettono di conoscerci meglio, ma di farne un buon uso. Al contrario, reprimerle le rende sempre più potenti e ingestibili, alimentando il caos dentro di noi, dando ai pensieri la forza per ampliarne la carica e togliendoci la possibilità di agire con presenza e integrità.

Gestire le emozioni e i pensieri che ne derivano o che le causano ci permette di connetterci al nostro cuore, di alleggerirlo, di ritrovare uno stato di coerenza psicofisiologica e di creare esperienze di amore, espansione e bellezza che ci mettono in connessione con 'il tutto', cavalli compresi. Accogliere le emozioni e integrarle ci permetterà inoltre di accogliere anche quelle dei cavalli per aiutarli a gestirle a loro volta. ■

una posizione comoda, puoi sederti se preferisci ma mantieni la schiena eretta con le spalle aperte e rilassate e porta l'attenzione al tuo respiro che manterrai per tutta la pratica.

● **Respira in modo lento e profondo** portando l'aria alla pancia per poi riempire dolcemente la zona dello stomaco fino al petto e la parte più alta, svuota poi sempre dolcemente dall'alto verso il basso trovando un ritmo costante tra inspirazione ed

espirazione che sia lento ma naturale e piacevole.

● **Porta la mano al centro del tuo petto** con l'intenzione di contattare il tuo cuore e immagina che l'aria entri ed esca proprio da questo punto, come per massaggiare dolcemente il tuo cuore e trova una cadenza sempre più regolare.

● **Senti il tuo cuore sempre più calmo**, goditi la pace e la crescente sensazione di connessione con la vita.

