



Cavalli, che emozione!

Imparare a gestire le nostre emozioni è importantissimo nella vita, ma ancor più con animali così sensibili come i cavalli

Testo di Elena Daniel - Foto di Annalisa Durighello

Oltre a essere la nostra bussola interna per comprendere bisogni, necessità e prendere decisioni, le emozioni ci consentono di comunicare all'altro come ci sentiamo e possono avere un ruolo fondamentale nelle relazioni interpersonali. Soprattutto attraverso le espressioni del volto facciamo trasparire la nostra emotività e questo ci permette di comunicare. Accade non solo nelle relazioni con le persone, ma anche con gli animali.

Alcuni studi scientifici infatti hanno equiparato i cavalli ai cani per quanto riguarda il riconoscimento delle emozioni attraverso le espressioni del volto umano e attraverso

l'olfatto, grazie alla capacità di captare segnali chimici emessi dall'uomo.

Le nostre emozioni, per di più, condizionano anche i nostri movimenti e il tono di voce, la nostra piena espressione corporea alla quale i cavalli sono particolarmente sensibili. Riconoscere, esprimere e gestire le emozioni è molto importante per relazionarsi ai cavalli in quanto, come per noi, essere in relazione con persone che trasmettono serenità li mette a loro agio, permette di stabilire una connessione emotiva, di vivere un'esperienza positiva e di rendere più gratificante la relazione e il lavoro svolto insieme.

I cavalli sono 'programmati' per sentire le energie attorno a sé: è dunque molto importante che impariamo a conoscere e gestire le nostre emozioni.



UN PASSO ALLA VOLTA

Sequenza utile per imparare a gestire le emozioni:

- ▼ Stimolo
- ▼ Emozione
- ▼ Sentire e accettare le sensazioni nel corpo aiutandosi con la respirazione
- ▼ Riconoscere e nominare l'emozione
- ▼ Non giudicare le sensazioni e l'emozione (consapevolezza dei pensieri)
- ▼ Decidere azione e agire consapevolmente

GIOIA CONDIVISA

Un premio naturale e sano

Imparare a entrare in contatto con le emozioni, anche quelle che consideriamo positive, per alcune tipologie di carattere può essere particolarmente difficile ma con gli animali, che invece sono molto in relazione al 'sentire' è particolarmente importante. La nostra gioia, ad esempio, se vissuta ed espressa in modo sano, può diventare una ricompensa molto piacevole per loro. Con i miei animali, ad esempio, non mi è mai piaciuto e quindi non ho mai utilizzato il cibo come premio, ma un buon rapporto con i miei stati d'animo e una conseguente sana espressione ed empatia hanno favorito naturalmente comprensione e relazione.



Accogliere le sensazioni

Le emozioni si manifestano e le sentiamo nel corpo sotto forma di energia, attraverso sensazioni fisiche. Al giorno d'oggi, a causa di vite frenetiche e di orientamento al 'fare' piuttosto che all'interiorità, abbiamo una scarsa attenzione al sentire e di conseguenza poca familiarità con le nostre emozioni e questo compromette la possibilità e capacità di gestirle e di goderne. La prima cosa importante da fare quando siamo con i cavalli è accorgersi che arriva l'emozione, soprattutto rabbia e paura, che sono molto intense e veloci e, quando non c'è reale necessità di scappare o reagire, imparare a stare nelle sensazioni senza evitarle, aiutandosi con il respiro. Le reazioni 'incontrollate', infatti, avvengono perché agire ci permette di non sentire sensazioni con le quali non abbiamo



intimità e che per questo spesso 'non regiamo'. Sentiamo l'emozione arrivare nel corpo, non ne abbiamo confidenza e reagiamo inconsapevolmente con movimenti o parole proprio per allontanarla e così non sentirla. Imparare ad ascoltare e a stare con le sensazioni che l'emozione ci provoca permette pian piano di non reagire e di darle voce per decidere in seguito, con calma e padronanza di sé, cosa fare. Lasciar esprimere un'emozione dentro di noi, darci il permesso di ascoltarla inoltre ci permette di goderne e/o di far sì che se ne vada più velocemente.

Le emozioni che proviamo non sono di per sé positive o negative: accoglierle per quello che sono ci rende più facile gestirle.

Il diritto di provare ciò che proviamo

La sensazione che proviamo è condizionata dal nostro giudizio. Se consideriamo negativa l'emozione che proviamo lo sarà anche la sensazione.

Non dare a quello che proviamo una connotazione positiva o negativa ci permette di lasciar fluire l'energia per quello che è, in modo più naturale. Non è la sensazione a essere positiva o negativa, ma la nostra considerazione di essa. Ecco che accogliere l'emozione senza giudicarla, permettendole semplicemente di esprimersi, ci rende più facile gestirla. Il problema non è quello che proviamo, ma i nostri pensieri a riguardo e quello che decidiamo di farne.

Abbiamo il diritto di provare ciò che proviamo e di sentire ciò che sentiamo, non è sbagliato; lo è piuttosto cosa decidiamo di farne. Se, mentre siamo con il cavallo, qualcosa ci fa arrabbiare o spaventare non serve a nulla giudicare negativamente le emozioni. Anzi, queste possono aiutarci a conoscerci meglio e accoglierle fa sì che le sensazioni fluiscono e possano affievolirsi pian piano.

Riconoscere e nominare le emozioni

Studi hanno dimostrato che i cavalli hanno bisogno di coerenza per relazionarsi con noi. Ad esempio, se proviamo rabbia e non la integriamo, e cioè non riusciamo a

NOI PER LORO

Imparare ad ascoltare e rispettare noi stessi ci aiuterà poi a farlo anche con gli altri, nel nostro caso con i cavalli.



Prima ancora, nella quotidianità

Le emozioni primarie sono: gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto e sorpresa. Cerchiamo di ascoltarci nella nostra quotidianità per riconoscerle e imparare a stare a contatto con la sensazione fisica che provocano in noi osservandole e lasciando che scorrano. Partiamo inizialmente da situazioni meno intense per poi, pian piano, entrare in confidenza anche con emozioni più forti. Se ci 'alleniamo' nella nostra vita sarà più semplice e naturale farlo poi anche con i cavalli; non possiamo pretendere di riuscirci ricordandocene solo quando siamo con loro.

gestirla, anche se ci mostriamo gentili con loro, i cavalli non entrano in connessione con noi. Ecco che diventa fondamentale per una buona relazione con loro non solo accorgersi che stiamo provando un'emozione, ma anche riconoscerla e nominarla (ad esempio: "sto provando rabbia"). Solo con la consapevolezza di quello che stiamo provando possiamo poi un po' alla volta imparare a gestirlo.

Non siamo le nostre emozioni

Per gestire l'emozione dobbiamo accoglierla, altrimenti questa si farà sempre più intensa. Il modo corretto e funzionale per riuscirci è osservarla con un po' di distacco senza immedesimarsi.

Noi non siamo le nostre emozioni e per

I cavalli vedono oltre i nostri sforzi di nascondere, ad esempio, la rabbia: perché si aprano con noi è necessario che siamo coerenti.



questo possiamo osservarle e gestirle. Osservare ci permette di non venire travolti. Quando siamo con i cavalli, ma anche durante la nostra quotidianità, per 'allenarci', cerchiamo di prenderci qualche momento per sentire come stiamo, accogliere la sensazione, darle un nome e osservare come si muove nel corpo, senza giudicarla.

Imparare a fare questo con noi stessi ci aiuterà a essere più empatici anche con i nostri cavalli e a rimanere calmi e 'fermi' dando loro un grande aiuto quando sono impauriti, agitati o nervosi. ■

Il respiro, aiuto fondamentale

La respirazione consapevole è il principale mezzo per entrare in relazione con le nostre emozioni, per goderne appieno e/o calmarle quando troppo intense; ci permette di gestirle affinché possano fluire senza sopraffarci. Il nostro respiro cambia a seconda di quello che proviamo e imparare a gestirlo grazie a specifiche tecniche di respirazione consapevole permette di influenzare le nostre emozioni calmando le sensazioni senza bloccarle, ovvero integrandole.

Cosa fare per cominciare...

Quando arriviamo in maneggio "ricordiamoci di noi stessi" portando l'attenzione al nostro corpo e al ritmo del nostro respiro e restiamo semplicemente in ascolto per comprendere come stiamo davvero e diamo un nome alla sensazione. Magari ci sentiamo semplicemente un po' accelerati o ansiosi per aver trovato traffico nel tragitto appena fatto in auto. Oppure ci sentiamo un po' frustrati e/o stanchi per

l'impegnativa giornata lavorativa trascorsa. Prendiamoci il tempo per ascoltare e accettare ciò che sentiamo aggiungendo, ad esempio, queste parole: "Provo un po' di tristezza e va bene così". Ecco che possiamo decidere se



dedicarci un po' al nostro respiro prima di cominciare attività con i cavalli, per farlo in un secondo momento in modo più autentico e sincero e per fare scelte più consapevoli in merito.