

Pensieri utili

Tra i nostri pensieri e il nostro rapporto con i cavalli c'è un profondo legame: vediamo perché e come gestire la nostra mente perché ci sia d'aiuto e non di ostacolo con loro

Testo di Elena Daniel - Foto di Annalisa Durighello

I nostri pensieri influenzano il nostro umore, le nostre emozioni, il nostro corpo e l'energia che emaniamo, possono di conseguenza interferire nel nostro rapporto con i cavalli che sono estremamente sensibili o favorirlo, a seconda della loro qualità. La mente può essere un alleato o meno con i nostri animali non solo per quanto riguarda la performance sportiva, ma anche nel superare qualsiasi difficoltà nel lavoro o nella relazione con loro. Anche il tempo passato semplicemente insieme, grazie a una buona gestione della nostra parte mentale, può essere molto più piacevole e di qualità sia per noi che per i cavalli.

La nostra mente

Quando nasciamo la nostra mente è in un certo senso incontaminata ma, crescendo, il rapporto con gli altri e le esperienze che viviamo la condizionano. Ognuno di noi sviluppa così una tendenza diversa per quanto riguarda il 'chiacchiericcio mentale' e i pensieri automatici, spesso inconsapevoli e sabotanti, capaci di influenzare il rapporto con noi stessi, l'autostima, le relazioni con gli altri e, in generale, la nostra vita. È importante imparare a gestire la nostra mente altrimenti sarà lei a gestire la nostra esistenza. Parlando di cavalli,



La qualità della relazione con il nostro cavallo è condizionata anche dalla qualità dei nostri pensieri. Perché questi condizionano il nostro umore.



SABOTANTI E FUNZIONALI



Pensieri sabotanti tipici sono: “non sono capace”, “non ci riuscirò mai”.

Pensieri funzionali sono invece “Ci provo”, “faccio del mio meglio”, “faccio quello che posso al mio meglio” o ancora “cosa posso fare con gli strumenti che ho?”, “Chi mi può aiutare in ciò che non conosco?”

Nei primi non ci sono possibilità e, quando li facciamo, perdiamo

ogni energia per agire, gli altri pensieri invece considerano più aspetti della realtà e danno un senso di apertura. Impariamo a chiederci: “Questo pensiero mi aiuta o non mi aiuta? È funzionale per me o non lo è? Mi nutre di energia per agire al meglio o me la toglie?” “Come posso cambiare il mio pensiero essendo più realista e considerando tutte le possibilità?”



governare e dirigere i nostri pensieri è uno dei tasselli che permette la gestione della nostra energia e delle nostre emozioni, di conseguenza anche una relazione autentica e una crescita più fluida nello sviluppo di competenze, nell'equitazione o negli sport equestri.

Osservate i vostri pensieri

Qual è allora il primo passo per diventare più consapevoli di sé nonché i veri direttori d'orchestra dei nostri pensieri? Come creare pensieri più efficaci? La prima cosa importante è imparare ad osservarli. Ricordo di essere stata 'derisa' anni fa da una persona per averle consigliato di osservare i propri pensieri che le stavano rendendo più impegnativa la vita: se non siamo abituati a farlo ci risulta impossibile se non ridicolo pensare di farlo. Possiamo cambiare qualcosa solo se

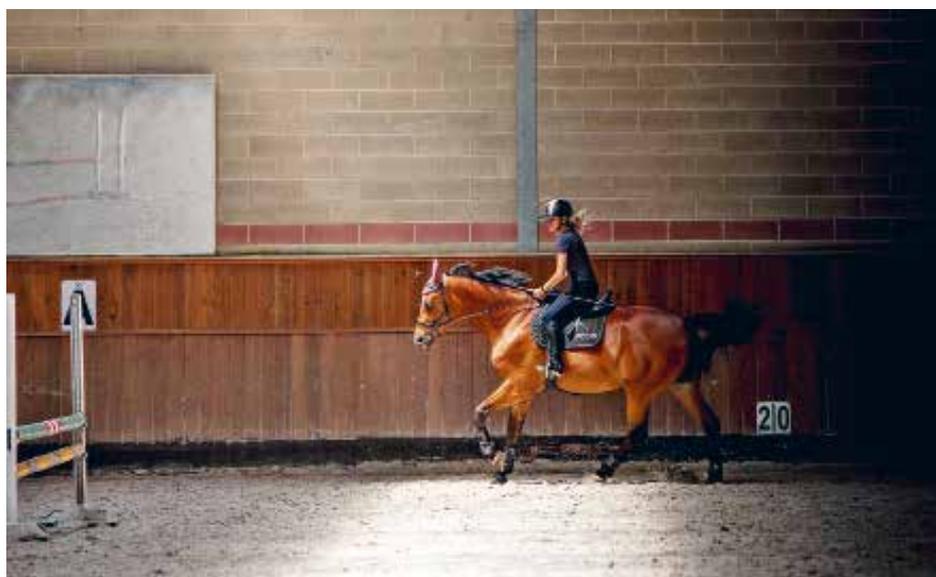
IL CORPO

Per imparare a scovare i nostri pensieri sabotanti per poi poterli dirigere consapevolmente in modo più funzionale i primi passi sono imparare ad osservare il nostro respiro, riconoscere le nostre sensazioni e i cambiamenti che avvengono nel nostro corpo.

prima lo riconosciamo. Un modo efficace è accorgersi di quando proviamo un disagio, un'emozione spiacevole per poi chiederci: “quale pensiero ho fatto per sentirmi così?”.

Pensieri che nutrono o tolgono

Nel mio lavoro la respirazione consapevole è uno degli ingredienti principali che abbinato al counseling per la vera conoscenza di sé, uno strumento che, se utilizzato nel modo più efficace, a seconda della persona con la quale interagisco, può accompagnare a divenire più centrati per decidere consapevolmente per sé e per la propria vita. Sviluppare competenze con il respiro permette di essere più presenti al proprio corpo, di essere svegli quando arrivano le sensazioni e poter così notare quando un pensiero risveglia una buona energia e quando invece ce la



Quando ci troviamo in difficoltà con i nostri cavalli chiediamoci se stiamo facendo qualche pensiero che ci influenza negativamente.

di viverle semplicemente per quello che sono. Possiamo riassumere dicendo che ci viene automatico dare alla realtà interpretazioni fuorvianti.

Quando vi siete accorti dei pensieri che fate che influenzano la vostra esperienza con il cavallo chiedetevi: "è reale o virtuale quello che sto pensando? Mi sto sabotando in qualche modo? Mi sto togliendo energia per affrontare al meglio questa esperienza?" La nostra mente non distingue ciò che è reale da ciò che è fortemente immaginato quindi è molto importante riconoscere i film mentali che ci facciamo.

Creare nuovi pensieri

Le abitudini che abbiamo nel creare pensieri disfunzionali o demotivanti, che ci

toglie. Una prima distinzione importante da fare con i nostri pensieri è proprio riconoscere i pensieri abituali che facciamo che ci abbassano l'energia e quindi la capacità di agire con determinazione ed entusiasmo. Mentre siete con il vostro cavallo ascoltate il vostro corpo e osservate le sensazioni per poi arrivare a riconoscere come funziona e come vi influenza la vostra 'mente automatica'.

Osservate il momento esatto in cui vi ardate nel lavoro con il cavallo, in qualsiasi ambito nel quale non riuscite a progredire, dove ad esempio cede la vostra autostima: provate ad ascoltare la sensazione che provoca nel vostro corpo e riconoscete i pensieri che la precedono.

Reale o virtuale?

La tendenza automatica della mente è quella di creare giudizio così le esperienze che viviamo vengono filtrate attraverso la nostra storia personale impedendoci

Una buona domanda da farsi è: "i pensieri che faccio mi tolgono energia o mi nutrono di energia affinché io possa dare il meglio di me?"



ATTENZIONE

Ecco alcune caratteristiche dei pensieri disfunzionali:

- **Generalizzare**
- **Svalutare**
- **Ingigantire**
- **Esigere, pretendere**
- **Pessimismo**
- **Vittimismo** (dare la colpa agli altri per la situazione che si crea)
- **Giudizio negativo**

È importante imparare a gestire la nostra mente altrimenti sarà lei a gestire noi e ciò che viviamo anche con i cavalli.



tolgono energia per agire in modo sereno o che ci caricano di energia malsana causando ansia, dopo essere individuate vanno cambiate. Il primo passo è decidere di non alimentare quelli che abbiamo riconosciuto essere i nostri pensieri sabotanti.

Quando ci accorgiamo che la mente sta prendendo il sopravvento possiamo scegliere di non seguirla prendendo il pensiero per quello che è: un pensiero e non la realtà. È nostra responsabilità decidere quali pensieri alimentare o meno, nessuno può farlo per noi.

Di pari passo è altrettanto importante e utile creare nuovi pensieri più funzionali e costruttivi, pensieri che siano in alleanza con noi stessi e che tengano conto della realtà, osservandola da più punti di vista.

Il tempo dei cavalli

Quando siamo distratti dai pensieri siamo con la mente nel passato o nel futuro e non nel tempo più importante, l'unico che c'è realmente e che ci permette di entrare in connessione con i cavalli, ovvero il presente, che è il tempo in cui vivono i cavalli. Ciò che ci consente di essere nel qui e ora è portare l'attenzione al corpo e, per imparare a farlo, è utile allenarsi a portare l'attenzione al respiro. Se siamo in contatto con il respiro, lo siamo anche con il corpo e con il tempo presente. Se abbiamo l'attenzione al respiro e alle sensazioni del corpo la mente non potrà distrarci e, se ci riuscirà, appena ce ne accorgiamo possiamo semplicemente decidere di tornare con l'attenzione al nostro respiro. ■

QUI E ORA

I cavalli vivono nel 'qui e ora' e per entrare in connessione con loro è importante imparare a non farsi distrarre dai pensieri che ci portano nel passato o nel futuro; il respiro è uno strumento che può aiutarci a rimanere o a ritornare nel tempo presente e con loro.

Cambiare i nostri pensieri può anche favorire la nostra serenità e di conseguenza quella dei nostri cavalli.

