

I nostri cavalli, i nostri specchi



Cosa possono mostrarci i cavalli attraverso i loro disagi? Come può aiutare il counseling per noi, loro e il binomio?

Testo di Elena Daniel

Spesso comportamenti di disagio dei nostri cavalli derivano da esperienze, traumi passati o da una nostra non corretta gestione o comunicazione; altre volte invece è il tentativo di comunicarci emozioni e disagi che ci appartengono, altre ancora entrambe le cose.

Essendo particolarmente sensibili, i cavalli sono come uno specchio che ci permette di prendere consapevolezza dei nostri disagi, dandoci così la possibilità di riconoscerli e migliorare noi stessi, il nostro rapporto con loro e la vita di entrambi. È importante sottolineare che in realtà tutte le relazioni ci fanno da specchio, anche quelle con altri animali vicini a noi, in particolar modo il cane, e soprattutto quelle con le persone.

Lo specchio

Lo specchio non 'funziona' in modo semplicistico come possiamo facilmente credere, non è che se il mio cavallo è ansioso o con un carattere deciso è per forza perché io sono ansiosa, oppure decisa, lo specchio non funziona così o perlomeno non sempre; qualche volta sì. Sicuramente il suo comportamento, il suo stato di salute psicofisico e le sue emozioni sono una cartina tornasole di noi stessi, ma le dinamiche

Anche se ognuno ha la propria individualità, la nostra vita e quella del nostro cavallo sono in qualche modo collegate.



RICONOSCERE E AGIRE

Ognuno di noi ha caratteristiche principali che condizionano il proprio carattere e le relazioni con i cavalli e le persone. Una parte del mio lavoro di counseling è riconoscere questi aspetti per trovare e alimentare le virtù che li contrastano, al fine di far crescere la persona e il binomio migliorando così la vita di entrambi i componenti.

Il cavallo non mostra in modo semplicistico un eventuale disequilibrio che è in noi: la lettura è assai più sottile e non scontata.

nelle relazioni non sono scontate e di così immediata lettura.

Gli animali hanno una loro personalità e caratteristiche proprie, se fossero la copia di noi stessi negheremmo la loro individualità ma, essendo profondamente 'legati' a noi, il nostro modo di essere può diventare particolarmente influente. Per leggere lo specchio non basta vedere l'atteggiamento del cavallo o come sta, ci vuole un esterno che traduca gli aspetti disfunzionali, i disequilibri e i condizionamenti della persona per guidarla alla vera conoscenza ed espressione di sé, attraverso un 'lavoro su misura'.

Ecco che, per come intendo il mio lavoro, non basta e non è di primaria importanza che io conosca i cavalli, bensì molto bene l'essere umano.



Il lavoro su noi stessi accompagnato da un professionista permette di migliorare la nostra vita e quella del nostro cavallo.

NON È PER TUTTI

Sono cresciuta a contatto con molte persone e animali (cavalli compresi) e grazie alla mia esperienza, alle mie ricerche e ai miei studi, osservando i binomi in passato mi chiedevo "ma perché se gli animali ci fanno da specchio come è successo anche nella mia vita, chi ha un atteggiamento coercitivo a volte non ha reazione da parte loro? Perché, ad esempio, non vengono buttati giù da

sella?" o ancora "perché quell'animale sta sempre male e il proprietario non vede che tenta di comunicargli anche qualcosa che lo riguarda?". La risposta è semplice: perché non tutti vogliamo metterci davvero in discussione ed evolvere; perché è certamente più facile trovare altre soluzioni, come cambiare cavallo, e non farsi troppe domande. Se la nostra esperienza sarà quella di

progredire succederà qualcosa di simile anche con un nuovo compagno, se invece non vogliamo crescere l'animale può smettere di mostrare aspetti di noi e semplicemente adattarsi. Ecco che lo specchio non è per tutti, non tutti abbiamo la volontà di farci aiutare per vedere dinamiche disfunzionali che ci appartengono e di impegnarci per favorire un cambiamento.

Riconoscere le nostre dinamiche caratteriali inconse può permetterci di aiutare il nostro cavallo a superare alcuni disagi comportamentali.



4 componenti

Sensibilità, conoscenza, competenza e intuizione: nel mio lavoro, attraverso un percorso di counseling con la persona, posso individuare quello che l'animale sta mostrando con i suoi atteggiamenti. L'osservazione e la consapevolezza a livello personale con conseguente cambiamento porterà di riflesso un cambiamento anche nell'animale e nella relazione. Ciò che mi permette di fare questo lavoro è sicuramente la mia elevata sensibilità molto vicina a quella degli animali e il mio intuito sottile che però posso utilizzare in modo consapevole con le persone solo grazie ad un approfondito percorso di studi sulla persona a 360 gradi che ha compreso un altrettanto profondo lavoro su me stessa. So che non potrei farlo se mi mancasse una di queste quattro componenti.

Cavalli e persone

Spesso gli animali, nel nostro caso i cavalli, favoriscono relazioni specchio tra persone. Può succedere che il rapporto con il nostro cavallo sia sano e gratificante ma che, con la sola presenza nella nostra vita, ci porti



in qualche modo ad avere rapporti difficili e conflittuali con altre persone. Ecco che il cavallo può semplicemente agevolare la possibilità di crescita attraverso le relazioni che si creano tramite lui. In ogni caso sono certa che un animale non arriva mai a caso nella nostra vita, che è sempre il cavallo giusto al momento giusto, a patto che ci si voglia aprire a questa possibilità.

Il nostro equilibrio può favorire il benessere del nostro cavallo e la complicità all'interno del binomio.

TESTIMONIANZA

Di seguito una testimonianza di una mia cliente che ho seguito con il suo cavallo della quale ovviamente mantengo l'anonimato ma che ringrazio di cuore per la sua disponibilità:

“Il mio cavallo mi stava mandando segnali di disagio, quello che vedevo del suo comportamento non mi piaceva (in realtà anche molto di me stessa non mi piaceva). Elena mi ha accompagnata in un percorso on line in quanto troppo distanti per avere continuità di persona attraverso il quale ho imparato a non essere più vittima delle mie emozioni e dei miei pensieri condizionati e disfunzionali e a vivere nel qui e ora con il mio cavallo. Ho imparato quanto la respirazione consapevole terapeutica sia un mezzo potente per connettersi a noi stessi e favorire un cambiamento. Ho iniziato a distinguere quello che sono veramente dal mio carattere che è solo un involucro esterno. Sono entrata in contatto con le mie ombre scoprendo anche i lati luce di queste. Ora riesco a gestire le mie emozioni e ad accettarle per agire in modo coerente con il mio cavallo. Tutto questo ha reso possibile una più sincera relazione, spesso riusciamo a lavorare insieme in libertà senza corde e capezze. Sarò sempre grata al mio cavallo per avermi spinto ad intraprendere il cammino verso la consapevolezza di me stessa e ad Elena per avermi accompagnata.”



Carattere e autenticità

Il mio lavoro è per la persona e di conseguenza anche per gli animali. I cavalli sono legati profondamente a noi e più siamo veri, integri e autentici più loro passeranno tempo di qualità insieme a noi, avendo così la possibilità a loro volta di evolvere. Essere autentici non significa semplicemente fare tutto quello che sentiamo perché anche quello che sentiamo può essere condizionato. In merito a questo, ad esempio, è facile confondere autenticità e carattere e questo può essere uno degli ostacoli alla vera conoscenza ed espressione di noi stessi.

Il carattere non è altro che una protezione che ci formiamo da bambini per sopravvivere; è la strategia che abbiamo trovato per adattarci all'ambiente e, nonostante ci sia di aiuto nella crescita, allo stesso tempo ci limita. Il carattere che ci siamo formati ha costretto un po' la qualità della nostra coscienza, la nostra vera essenza e, per quanto prezioso, è anche il centro dei problemi della persona, principalmente nelle relazioni. Scoprire come ci siamo creati questa sorta di gabbia è un modo per trovare anche la via di uscita: se non vedo come causo il problema, di certo non posso risolverlo; e per questo abbiamo bisogno di un aiuto competente esterno. ■

Il nostro carattere può essere di ostacolo alla nostra autenticità di conseguenza anche a una relazione sana con animali e persone.

DENTRO E FUORI

Tutte le relazioni sono uno specchio per noi, anche quelle che si creano proprio grazie ai cavalli. Ciò che avviene fuori non è altro che un prolungamento di ciò che avviene dentro e che assume le sembianze di persone o animali vicini a noi.

