

Persone, animali e lockdown



Il Progetto Pet Counseling ci spiega come supportare le persone con i cavalli durante la pandemia

Abbiamo bisogno di rallentare e avere più chiarezza sulle strategie da applicare per il nostro benessere e quello dell'ambiente nel quale viviamo. Reimparare a dare valore alle cose semplici e sane, accettare la propria vulnerabilità e fragilità fisica ed emotiva, allenarsi a trovare in sé tutta la forza e il coraggio. Abbiamo bisogno di voglia di vivere nonostante tutto nelle situazioni che sembrano più difficili. Per tutto ciò dobbiamo prepararci e allenarci... possiamo farlo con i cavalli attraverso il progetto Pet Counseling.

COME HANNO REAGITO LE PERSONE AL LOCKDOWN

Questa pandemia ha agito come un enorme equalizzatore sociale. L'essere confinati ci ha costretti a vivere i nostri giorni nell'intimità delle nostre case per proteggerci e ridurre la possibilità d'infezione da coronavirus. Bambini, adulti, anziani, persone sane, malati cronici... Siamo stati tutti colpiti dall'ansia e abbiamo scoperto di essere vulnerabili alle malattie. In termini di conseguenze psicologiche che questo periodo e il successivo isolamento sociale ha generato ci sono stress, nervosismo, sviluppo di paure irrazionali, disturbo dell'umore, insonnia, disturbi alimentari, perdita di fiducia...



Giulia, bambina rigorosa, mantiene distanza e mascherina mentre saluta Camillo che ricambia con dolcezza e fili di fieno le gentili attenzioni.



“La mente è un mondo a sé, da sola può rendere il paradiso un inferno e l'inferno un paradiso”

Jhon Milton

Respirare all'aria aperta è un dono:
Cecilia, Laura e Giulia sperimentano un incontro speciale in un grande campo con i puledri.

COME HANNO REAGITO GLI ANIMALI AL LOCKDOWN

Durante i mesi del primo lockdown abbiamo potuto ammirare gli animali, approfittando della nostra assenza, riprendersi nuove libertà esplorando spazi urbani per loro nuovi, come caprette che si stabiliscono in spiaggia, famiglie di volpi che attraversano sulle strisce pedonali, delfini che sguazzano tra gli scafi nei porti turistici. Abbiamo strabuzzato gli occhi nel vedere quale impatto ha generato un congelamento di movimento civilizzato. Anche i cavalli hanno avuto il loro momento di pausa con lo stop delle attività beneficiando di un riposo inaspettato. Questo comportamento degli animali che ci ha tanto divertito, sorpreso e stupito, considerando anche gli effetti positivi che ne derivano soprattutto per noi stessi e nei confronti dell'ambiente, ha fatto riflettere tanti e dovrebbe far riflettere ancora; da loro dobbiamo prendere esempio.

DIFFERENZE UOMO ANIMALE

Mentre la maggior parte delle persone ha reagito tendenzialmente in un at-



teggiamento di chiusura, ripiegandosi su loro stesse, gli animali hanno provato a entrare in quei territori a loro prima preclusi, si sono concessi delle 'possibilità'.

COME IL RELAZIONARSI CON I CAVALLI

Attraverso il progetto Pet Counseling si può ristabilire un equilibrio fisico ed emotivo che permette di evolvere. I momenti di crisi rappresentano delle opportunità. I cavalli hanno dimostrato che la chiave per superarli per milioni di anni è lo spirito di adattamento. Se non ci si chiude interiormente, se non ci si irrigidisce, se si spe-

rimenta, la crisi diventa occasione per guardare le cose da una diversa prospettiva ed eventualmente apprendere cose nuove, per avvicinare il nuovo con buona disposizione, per condizionare positivamente il nostro stato d'animo.

Perché non provare, perché non adattarsi alla situazione se ciò significa conquistare più serenità? Chi non vorrebbe avere la capacità di affrontare i problemi e di trasformare situazioni complesse superando i propri limiti? Chi non vorrebbe avere la magica cassetta degli attrezzi per risolvere quelle situazioni che ci fanno

sentire oppressi? Attraverso il percorso Pet Counseling si impara a comunicare con i cavalli su più livelli, quello mentale, fisico, emozionale e spirituale. La comunicazione tra uomo/cavallo produce benessere, si sviluppano emozioni positive e in questo difficile periodo è diventato un servizio di consulenza particolare per chi è alla ricerca di un nuovo equilibrio e serenità. Il cavallo e/o il branco forniranno un adeguato supporto, ma soprattutto con loro si può maturare una visione positiva della situazione. La psiche umana con gli stimoli corretti è sempre pronta a rifiorire.



Relazionarsi con i cavalli significa permettersi il lusso di stare con loro in mezzo alla natura, rispettarne le esigenze e le abitudini, le necessità e l'indole, dimenticando le proprie.



Espressioni buffe: Il cavallo riconosce chi si prende cura di lui ricambiando a modo suo.

I CAVALLI E LE EMOZIONI

Il cavallo riflette come uno specchio le emozioni di chi si avvicina a lui, a un cavallo bastano 15 secondi per capire chi ha di fronte, è capace di leggere i suoi stati d'animo percependo ogni dettaglio, positivo o negativo. Le emozioni delle persone si propagano attraverso il sistema

nervoso periferico ed è per questo che i cavalli sono in grado di cogliere con estrema immediatezza l'emozione di chi gli è accanto grazie alla 'via bassa' cioè il circuito che conduce le emozioni direttamente al corpo, quindi all'azione, senza che prima vengano elaborate a livello razionale, contrariamente alla 'via alta' nella quale l'e-



Chi ha detto che solo il cane è il miglior amico dell'uomo? Anche il cavallo ama fare le passeggiate nel prato.

mozione passa attraverso il pensiero e a un'analisi a livello cognitivo. Osservare e sentire la reazione del cavallo nei nostri confronti non può che aiutarci a riconoscere i nostri stati d'animo e a interpretare le nostre azioni, spingendoci a sintonizzarci sempre più con il nostro sentire autentico e a raggiungere una consapevolezza che è di aiuto a noi,

alla relazione col cavallo e al rapporto con gli altri. L'esperienza Pet Counseling permette di riconoscere meglio le nostre emozioni, che influiscono sul nostro modo di leggere la realtà determinando il nostro agire, dandoci la possibilità di migliorare noi stessi e i nostri rapporti interpersonali che si parli di famiglia, lavoro o sport. Il potere terapeutico di que-

"Ci ricordiamo il motivo per cui il nostro legame con i cavalli è così forte sin dalla notte dei tempi. La nostra fascinazione per la loro potenza selvaggia, la forza che ci infondono per superare noi stessi, la saggezza che ci insegna giorno per giorno come una vera opera d'arte ci apre gli occhi sul mondo e sui noi stessi"

Agnes Galleter

sto animale sta perciò nel riuscire a smuovere le nostre rigidità, movimentando il nostro mondo interiore e permettendoci di avvicinarci con maggiore chiarezza e immediatezza ai nostri sentimenti e reazioni comportamentali. Inoltre l'esperienza a contatto col cavallo si concentra inevitabilmente sul nostro io emotivo più vero poiché al centro del rapporto c'è la relazione e non la prestazione. Il cavallo non è manipolabile, non giudica ma 'sente' sinceramente, e in base a ciò che sente reagisce e interagisce, permettendoci

di prendere consapevolezza di noi stessi e di cambiare. In questo modo il cavallo ci fornisce un severo e prezioso rispecchiamento per una crescita personale e ci spinge a un miglioramento del saper essere piuttosto che del saper fare, qualcosa che prevede una scelta profonda e che dobbiamo ancora imparare. Nella relazione con il cavallo il sentire e l'agire devono necessariamente essere strettamente collegati, diversamente non si riuscirà a trovare la giusta intesa con lui. Pensare in un modo e agire in un altro metterebbe



La testimonianza

Giuseppe (export manager)
Parto dal fatto che non è mai facile parlare in prima persona delle sensazioni che attraversano il corpo e la mente quando provi a metterti in discussione e cerchi di affrontare te stesso e le tue paure per uscire con più forza, più certezze o anche più dubbi, a volte, ma spero che da persona sensibile e preparata quale sei riuscirai a capire il senso. Quando ci siamo incontrati per la prima volta sul 'campo' quello che mi attirava era principalmente la curiosità e la voglia di capire meglio cosa si celava dietro questo nobile animale, l'attrazione e l'amore che infondeva nelle persone conosciute anni addietro e che erano completamente prese in

questo mondo. Ed ecco perciò che alla fine conoscendo te, che non solo sei 'cavallo dipendente' ma hai fatto di questa tua passione un strumento per permettere di far conoscere l'animale, ma attraverso lui anche di conoscere meglio noi stessi, mi sono convinto a seguire le tue lezioni. Ammetto che per uno come me, sensibile, ma anche pauroso, con la mania dell'autocontrollo, ma sotto sotto con la voglia di lasciarsi andare, è stata una piacevole scoperta perché già dai primi incontri e dai primi approcci con i vari cavalli che mi proponevi, a sorpresa, cresceva in me un misto di tranquillità interiore (e soprattutto in questo periodo, quanto mai necessaria) e di consapevolezza

che se voglio posso fare tante cose, fuori dall'ordinario, che ho sempre tenuto a distanza con mille scuse, per poi invece scoprire che non solo posso farcela, ma che mi piace anche! Naturalmente so che è un cammino lungo per conoscere il cavallo, e soprattutto me stesso, ma da qualche parte bisogna pure iniziare. Non sono mai stato uno da analisi per cercare delle risposte su me stesso e per tirare fuori gli scheletri dall'armadio (la mia domanda era sempre Ma chi analizza l'Analista??), mentre invece in questi pochi incontri ho iniziato a lavorare interagendo con il cavallo e intanto lavorando di rimando sulle paure, sulle cose che mi frenano o che non so come affrontare, ma soprattutto

anche ad accettare il tuo intervento 'umano' mai invasivo, misto tra il serio e lo scherzo, ma sempre con il fine di farmi intravedere la via e lo stimolo all'azione. Come tra le altre scoperte, vedere che il cavallo è più pauroso di noi e che come non mai ha bisogno di essere rassicurato e sapere che sta facendo la cosa giusta attraverso il suo cavaliere, è stata di gran lunga una rivelazione e mi auguro che lavorando sempre più spesso ad avere più confidenza nel conoscere me stesso e affrontare gli altri che mi circondano. Sono altresì convinto che non puoi cambiare la tua natura

perché è parte di te, del tuo DNA e del tuo modo di essere, che ti piaccia o no, ma per tutto esistono delle aree di miglioramento e far sì che dalle mie debolezze possano nascere dei punti di forza, mi sprona sicuramente a continuare. Io non so se e per quanto tempo continuerò il percorso insieme a te cara Milena, ma sicuramente devo a te questo 'risveglio' e di questo te ne sarò sempre grato. Come spesso dico la vita è sempre più difficile e ci testa ogni giorno, ma in un modo o nell'altro riesce sempre a sorprenderti! E come sempre non c'è più cieco di chi non vuole vedere o più sordo di chi non vuole sentire.

I cavalli possono essere impulsivi o riflessivi, sanno sempre come far emergere la nostra parte migliore.





Milena Starita
Istruttore gimkana western
Art-Counselor - Raidho trainer
IAA - Horseman base
Cell. 353 4113273
www.petcounseling.it
info@petcounseling.it
La possiamo trovare al BEC
Bologna Equestrian Center
Via Olmatello 49
Ozzano Emilia (BO)

Il lockdown ci ha costretti in casa, ma se abbiamo dei cavalli ci possiamo permettere di passare del tempo con loro e di respirare all'aria aperta.



ESPERIENZA EMOZIONALE PER LO SVILUPPO DEL TALENTO
Mi chiamo Milena Starita, sono una Art-Counselor regolarmente iscritta all'albo, con una grande passione per i cavalli fin dalla mia prima infanzia.

Quello che ho realizzato, grazie al progetto Pet Counseling, è un percorso di crescita personale, una riscoperta dei propri talenti, in grado di stupire ed emozionare profondamente.

Lavorare con i cavalli è una attività singolare, specifica e mirata. Una esperienza che produce cambiamenti rapidi e risolutivi, fornendoti gli strumenti per scavare fino alla radice di tutti quei meccanismi negativi che spesso ti limitano, nella vita personale come in quella professionale, smantellando quelle credenze negative e i dogmi imposti dalla società.

Tutto ciò avviene grazie alla relazione con il cavallo, da me condotta e indotta. Scoprirai quanto le emozioni governano la tua vita e, sempre grazie ai cavalli, imparerai a gestirle al meglio per stare in equilibrio con te stesso e con gli altri.

Interagirai con i cavalli, utilizzando un metodo scientifico, in totale sicurezza, che ti consentirà di metterti alla prova e di capire come reagisci agli stimoli provenienti dal mondo che ti circonda, soprattutto in quelle situazioni più difficili e complicate, per poterle riconoscere, comprendere, e quindi affrontare per raggiungere un pieno benessere psico-fisico.

PERCHÉ I CAVALLI? I cavalli leggono il linguaggio del nostro corpo, ma non solo, sentono l'energia che emettiamo e reagiscono a seconda che questa sia per loro chiara o confusa. Una energia che si amplifica quando siamo pienamente consapevoli di noi stessi. La ricerca dell'eccellenza è uno stile di vita.

PRENOTA SUBITO IL TUO CORSO ESPERIENZIALE PERSONALIZZATO
I corsi si svolgono solo su prenotazione, singolarmente o al massimo in coppia, nel rispetto della vostra sicurezza e di tutte le disposizioni anti Covid. Si consiglia abbigliamento comodo e informale, stivali di gomma e gartti.

PROGRAMMA DEL CORSO BASE

- Durata due ore
- Prima sessione in «branco» con i puledri per scoprire la propria energia.
- Pausa, riflessioni e cambio campo.
- Seconda sessione esercizi one to one con un cavallo per misurare l'autostima.
- Conclusioni, analisi emozionale e delle consapevolezza raggiunte.

CORSO PERSONALIZZABILE

Giorno, orario e durata da concordare telefonando al numero 393 5759732 oppure scrivendo a info@petcounseling.it
www.petcounseling.it

il cavallo in una condizione di disagio e sfiducia a causa della poca coerenza che esprimiamo, e ciò che bisogna imparare non è dimostrare di essere bravi o capaci ma essere in grado di essere empatici ovvero capire lo stato d'animo dell'altro e di comunicare in modo autentico. Per arrivare a questo non è sufficiente comprendere se stessi ma anche essere concentrati su di lui e quindi sviluppare quelle competenze emotive che aiuteranno a imparare a conoscere meglio se stessi, a comunicare meglio e a conoscere l'altro e che applicate al nostro quotidiano favoriscono senza dubbio una maggior qualità di vita e di relazione. Essere in costante contatto con le proprie emozioni costituisce una componente fondamentale per il nostro equilibrio; esse possiedono molte qualità adattive e dirigono le persone nel fare accadere e nel poter riconoscere i propri bisogni e desideri al fine di

poterli esprimere nel pieno del proprio potenziale. Noteremo allora la nostra capacità di relazione che permette al cavallo di rilassarsi e collaborare con noi nella piena serenità, fiducia e complicità. I cavalli reagiscono alle nostre richieste facendoci sperimentare gli effetti delle nostre modalità, restituendoci feedback preziosi sugli schemi comportamentali più o meno efficaci che adottiamo in diverse situazioni, su come reagiamo alle difficoltà, alla novità e come affrontiamo le nuove sfide. Grazie ai feedback immediati dei cavalli avremo subito un quadro chiaro dei nostri punti di forza e di debolezza, della qualità della nostra leadership e in che modo si esprime, di come affrontiamo le situazioni di criticità, i cambiamenti e potremo allenare un atteggiamento armonioso, equilibrato e vincente.

Milena Starita