

# Bambini, cavalli emozioni



Milena racconta ad Anita che i primi approcci con il cavallo sono basilari perché sin dall'inizio è importante la 'cura del dettaglio' come la differenza di una lunghina adagiata a terra anziché in mano nella 'connessione'.

**L'**equitazione non è solo uno sport, è uno stile di vita che aiuta a crescere ed evolvere come persone, nella relazione con il cavallo e l'istruttore, spesso senza consapevolezza.

Al fine di renderlo consapevole ho realizzato il progetto Pet Counseling per dare luce a ciò che siamo ma soprattutto a ciò che vogliamo essere in un viaggio interiore mediato proprio dai cavalli

**Milena Starita,  
istruttore e Art-Counselor,  
ci racconta il suo progetto  
Pet Counseling e il suo programma  
speciale dedicato ai bambini**

con la mia conduzione nella figura di istruttore e Art-Counselor, in una attività ludico ricreativa sicuramente impegnativa, ma altrettanto curiosa, ricca e divertente.

Un programma speciale l'ho voluto dedicare ai bambini, speciale perché, come i cavalli, i bambini sono creature fragili e delicate, hanno bisogno di figure sane di princi-

pi e valori solidi anche al di fuori del contesto familiare. Diventiamo ciò che siamo in virtù delle esperienze: entrare in relazione con i cavalli è un importante e straordinario momento nella vita di un bambino.

I bambini che si avvicinano alla dimensione cavallo attraverso il progetto Pet Counseling hanno l'opportunità di imparare a conoscere e riconoscere le proprie emozioni giocando,

partendo dalle quattro primarie: piacere, paura, dolore e rabbia. Lavorare su queste nella relazione con il cavallo ci permette di intervenire, in una sorta di effetto domino casuale, su tutte le 27 emozioni enumerate dalle più recenti classificazioni (tristezza, frustrazione, fallimento, ecc.). Imparare a gestirle permetterà loro successivamente di gestire tutte le altre dinamiche emozionali; tutto questo con il mio



## Esercizi alla lunghina

Una volta che siamo certi delle buone condizioni dell'animale, passiamo agli esercizi in campo alla lunghina. Si tratta di cinque esercizi base da terra.



### 1. Conquista dello spazio

Al bambino viene richiesto di prendere lo spazio in cui è posizionato il cavallo libero in campo con gentilezza e decisione; se non bastasse, con fermezza e autorevolezza (queste le modalità di richiesta per ogni esercizio al fine di far emergere nel rispetto dei propri tempi carattere, volontà, decisione e determinazione). Successivamente gli si chiederà di stabilire i confini tenendo il cavallo alla lunghina all'interno di un cerchio ben definito.



### 2. Conduzione dalla posizione leader

Al bambino viene richiesto di camminare davanti al cavallo definendo chiaramente il proprio spazio. In questo modo, il cavallo impara a rispettare lo spazio intimo e personale del richiedente e a fermarsi quando richiesto. Si lavora anche sulle competenze di leadership e assertività, perché bisogna essere in grado di determinare la direzione e la velocità e saper porre dei confini/limiti. In alcune situazioni, si può deliberatamente scegliere di definire lo spazio meno chiaramente o assecondare il cavallo in termini di direzione o velocità.



### 3. Condurre dalla posizione di accompagnamento o della madre

Il bambino deve camminare vicino alla spalla del cavallo. Il cavallo impara a stare accanto a lui, al passo o al trotto, camminando indietro, in arresto e in attesa, mentre gira a sinistra o a destra. In questa posizione si conduce e si guida il cavallo allo stesso tempo. Il bambino fa pratica sia sul lato sinistro del cavallo sia sul lato destro. Nella maggior parte dei casi è opportuno che il bambino esegua questo esercizio solo se ha eseguito bene la posizione leader. Infatti, mentre nella posizione partner si deve essere in grado di far arretrare il cavallo in qualsiasi momento, con questo esercizio entriamo nella capacità di fidarci e affidarci nella reciprocità.

### 4. Contatto in campo

Il bambino accarezza l'intero corpo del cavallo con entrambe le mani. Prestare attenzione alle zone sensibili come inguine, pancia, zone genitali, orecchie, bocca, occhi e coda anche sotto la coda. Successivamente accarezzerà il cavallo con uno stick, un bastone, una bandiera, una borsa o un pezzo di stoffa. Il cavallo si fiderà di questi oggetti e imparerà ad accettare rumori attorno e sopra il suo corpo, come il fruscio di una borsa di plastica per esempio.



### 5. Lavoro in circolo

Il bambino deve chiedere al cavallo di spostarsi in un cerchio attorno a sé senza invaderlo. Attraverso il linguaggio del corpo, insegnerà al cavallo a partire, rallentare, velocizzare, fermare, cambiare direzione... diventando sempre più in sintonia con il cavallo. Successivamente si possono inserire ostacoli, tele, acqua, bottiglie di plastica al fine di trovare una reciproca armonia. Attraverso il lavoro da terra si aiuta il cavallo a superare delle paure ma, al contempo il bambino, a seconda delle varie inaspettate reazioni emotive del cavallo, lavora sulle proprie.

aiuto e di questi animali straordinari.

Ma perché questo? I cavalli sono maestri generosi ma al tempo stesso severi e non manipolabili, con un proprio carattere e atteggiamento che cambia da soggetto a soggetto. Con loro inevitabilmente emergono le vulnerabilità, difficoltà e fragilità dei bambini con i quali si relazionano, che devono essere accolte e contenute per poi essere accettate e trasformate, evitando accuratamente atteggiamenti ipervalutativi e iperguidanti. Si tenta sempre di lavorare sulle risorse naturali del bambino e di fornire strategie adeguate affinché possano modificare in meglio sia le funzioni sia le vulnerabilità. Il cavallo è un animale molto sensibile, sempre pronto a cogliere i segnali di pericolo; nella fuga ha trovato il principale strumento di difesa, anche i bambini spesso fuggono, ma chiudendosi in se stessi.

### IL PRIMO APPROCCIO

Nel progetto Pet Counseling il bambino viene considerato e attivato nella sua interezza (a livello motorio, emotivo, intellettuale, sociale e spirituale). I bambini che scelgono questa affascinante avventura sanno che il lavoro si esercita soprattutto da terra. Il primo approccio è quello della cura dell'animale, parte fondamentale e propedeutica per la successiva eventuale messa in sella.

Il grooming è uno dei principi più importanti che si apprendono, ovvero il mettersi a disposizione per provvedere al benessere del cavallo. Da qui parte il vero lavoro: prima di cominciare al bambino viene suggerito di farsi annusare affinché il cavallo possa cominciare a conoscerlo per poi accarezzarlo gentilmente. Succes-



### COME UN GIOCO

Per il buon funzionamento del lavoro è importante saper leggere lo stato emozionale del cavallo al fine di poter collaborare in armonia nella condivisione e nel gioco. E così basta un piccolo saltino che dal passo si va al trotto in allegria.



*Finché non prenderai coscienza l'inconscio governerà la tua vita. E tu lo chiamerai destino.*

Carl Gustav Jung

## Come funziona il cervello

“Consideriamo che il cervello è quasi identico in tutti gli individui della nostra specie: ognuno di noi condivide con tutti gli altri Homo sapiens sapiens non solo le 52 aree della corteccia descritte il secolo scorso dal neurologo tedesco Korbinian Brodmann, ma anche una sorta di cablaggio ancestrale, che collega tra loro le aree corticali (telencefalo) con la parte più antica del sistema nervoso (lobo limbico, diencefalo, mesencefalo). Se i nostri neuroni fossero collegati solo da questa rete neuronale ancestrale, ereditaria e comune a tutti gli esseri umani, potremmo dire addio alla nostra unicità. Di rete neuronale però non ne esiste una sola: i neuroni sono infatti connessi anche da un cablaggio individuale, la vera base biologica della nostra identità. I neuroni gemmano nuove diramazioni continuamente. Questi collegamenti, che cominciano a connettersi tra loro a partire da quando siamo nella pancia della mamma e che continuano a modificarsi per tutta la vita, non sono guidati da DNA, dall'hardware, ma dal software, in risposta agli stimoli e alle informazioni che riceviamo dall'ambiente o che inviamo in esso: gemmiamo connessioni in base a ciò che leggiamo o ascoltiamo, ai sapori che gustiamo, alle strade che percorriamo, alle persone che incontriamo, ai sentimenti che proviamo, alle emozioni che ci turbano, alle sensazioni che ci attraversano, alle nostre memorie. In questo istante, mentre state leggendo i vostri neuroni possono decidere, per così dire, se rimanere attaccati alle passate informazioni e convinzioni, oppure se introiettare quanto scritto.

Tratto dal libro 'A mente accesa' di Daniela Lucangeli



Una comunicazione chiara ed efficace è data soprattutto dal linguaggio non verbale. La posizione del corpo fa la differenza non solo con gli animali ma anche con le persone.



## Le emozioni sono sospinte e sospingono il cambiamento, permettendo di evolverci in maniera adattiva

sivamente potrà strigliare il cavallo stando attento a utilizzare gli attrezzi corretti - a volte capita che le spazzole per alcuni cavalli siano troppo ruvide; è importante capire attraverso il linguaggio del corpo (spostamenti, sguardi

o piccole irrigidimenti nella parte trattata) che non senta fastidio. A seguire pulirà gli zoccoli in un gioco di equilibri reciproci, gli pettinerà la criniera e la coda, lo laverà e gli darà da mangiare. Non solo, attraverso il contatto

dovrà assicurarsi che non ci siano punti dolenti, piccole ferite oppure zone calde e o gonfie che indicano potenziali infiammazioni, lesioni, ecc. Il cavallo non può esprimersi verbalmente quindi il bambino dovrà prendersi la responsabilità di capirlo attraverso il linguaggio del corpo.

### UN ATTO DI CORAGGIO

Durante questi esercizi a seconda delle dinamiche che emergeranno i bambini saranno pervasi da tante emozioni piacevoli e non. Inizialmente saranno succubi di queste ma, attraverso la pratica guidata e il tempo, sapranno conoscerle e riconoscerle, dare loro un nome, accettarle e gestirle per utilizzarle al fine di raggiungere i propri obiettivi con più facilità. Altre volte dovranno accettare il fallimento, ma senza perdersi d'animo. Le reazioni a queste risposte emotive, anche se negative, possono essere il punto di partenza per costruire un percorso finalizzato a lavorare per il benessere e la maturazione come persona. Il cavallo è un animale dotato di una straordinaria forza fisica e soprattutto simbolica. A livello immaginativo e rappresentativo può suscitare emozioni soggettive piacevoli quali serenità, benessere e forza interiore, ma anche più contrastanti come paura, impotenza e inadeguatezza perché a diventare protagonisti sono le risonanze emotive con i propri vissuti.

Il cavallo ha un punto di forza importante: è capace di far scattare la scintilla del piacere e della motivazione nell'affrontare l'impegnativo percorso del lavoro da terra, ispira molte emozioni, fiducia reciproca e affetto,



nell'immaginario collettivo, raffigura la libertà, ma anche potenza, eleganza, grazia, fedeltà e amicizia. Solidarietà con un cavallo per un bambino (come per un adulto) rappresenta quindi un atto di coraggio per testare i propri limiti e il senso di responsabilità. Affinché nasca questo sodalizio, il cavallo deve sentirsi amato e rispettato. Attraverso il contesto informale dell'equitazione è possibile lavorare sulla gestione delle emozioni non per controllarle con una rigida razionalità, ma per viverle e sperimentarle, infine usarle per affrontare la realtà in modo efficace e partecipe, incentivando la capacità di prendere decisioni valutandone i possibili effetti su di sé e sugli altri, compreso il proprio cavallo. Si sviluppa

una specifica consapevolezza e padronanza di sé e rende la persona più efficace nell'intenzionalità delle scelte intraprese, agendo sulla realtà in modo più responsivo, riducendo il senso di sopraffazione degli eventi e delle emozioni, questa volta vissuti e non subiti. Allenare l'attenzione è fondamentale per conquistare il benessere, gestire lo stress e diminuire l'ansia. Daniel Goleman dice che è fondamentale assumere il controllo della nostra mente e delle nostre emozioni per raggiungere l'eccellenza nella vita, con Pet Counseling e i cavalli si può. Grazie pazienti e generosi cavalli.

Milena Starita  
Si ringrazia  
la piccola Anita Cavina

## Chi è Milena

Mi chiamo Milena Starita, lavoro per una multinazionale americana come commerciale, sono inoltre un Art Counselor specializzata nelle dinamiche di gruppo con la passione per i cavalli e la loro psicologia (oltre che quella umana). Il coltivare queste mie due grandi passioni, unendo tutte le mie competenze nella ricerca di un pieno equilibrio emotivo per affrontare quei difficili momenti che la vita ti presenta, mi ha portato a realizzare il progetto Pet Counseling attraverso il quale si lavora con le "emozioni", quelle proprie e del cavallo nella relazione. Tutto ciò porta ad una crescita ed evoluzione personale profonda che permette consapevolezza di sé e degli altri, un pieno benessere interiore sia in ambito privato che professionale. Nel mio progetto ho scelto di non avere un metodo standardizzato, ma un lavoro su misura, volto a trasformare i punti di debolezza in punti di forza, perché ognuno è diverso e speciale a modo proprio. Mi



definisco ironicamente un influencer che desidera creare una pandemia di benessere emotivo per chi mi sceglie nella piena consapevolezza che grazie ai cavalli possiamo riconquistare per poter raggiungere più facilmente i nostri obiettivi. Ho scelto come assistenti i cavalli perché sono animali speciali e perché natura siamo e come e nella natura ci ritroviamo in una connessione armoniosa e potente oltre ogni immaginazione. Istruttore gymcana western Art Counselor - Raidho trainer IAA - Horseman base Art Counselor - Raidho trainer Cell. 353 4113273 [www.petcounseling.it](http://www.petcounseling.it) [info@petcounseling.it](mailto:info@petcounseling.it) Mi trovate al BEC Bologna Equestrian Center Via Oلماتello 49 Ozzano Emilia (Bo)



### 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 PERCORSO 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 guanti.

#### 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 consapevolezze raggiunte.

#### CORSO PERSONALIZZABILE

Giorno, orario e durata da concordare telefonando al numero 393 5759732 oppure scrivendo a [info@petcounseling.it](mailto:info@petcounseling.it) [www.petcounseling.it](http://www.petcounseling.it)