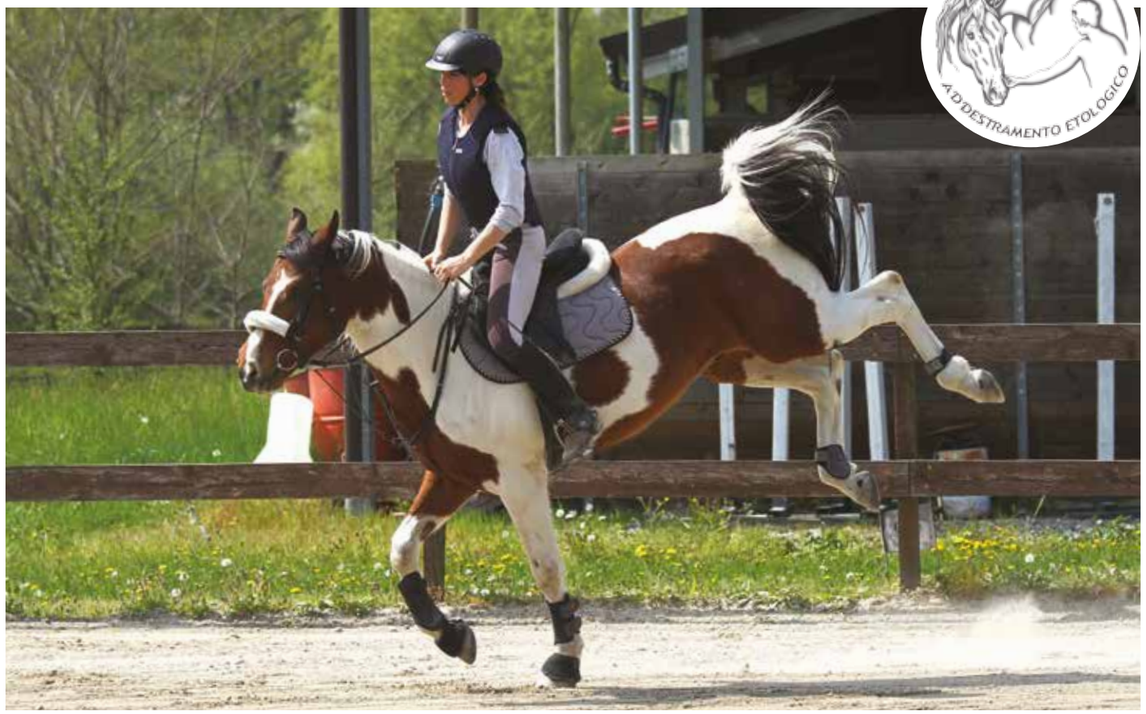
Cavalieri con (e senza più) paura

La paura è normale e fisiologica ma riuscire a superare un evento negativo è importante per la nostra crescita



La paura è un'emozione utile perché ci mette in guardia dai pericoli che possano nuocere alla nostra incolumità.

Così come qualsiasi altro incidente essere disarcionato o ricevere un morso o un calcio dal cavallo può generare paura nel cavaliere. È giusto, è lecito ed è normale!
La psicologia ci insegna che la paura è infatti un'emozione molto utile per gli esseri viventi perché li mette in guardia da eventuali pericoli che possono ledere la loro incolumità. Quando proviamo paura il nostro corpo e la nostra mente si attivano per permetterci di reagire adeguatamente alla situazione minacciosa, garantirci la sopravvivenza e fare tesoro delle esperienze vissute contribuendo quindi alla nostra crescita personale. La paura però può anche crearci problemi trasformandosi da un'emozione adattiva ad un'emozione invalidante.
I disagi nascono nel momento in cui non riusciamo più a spegnere le nostre reazioni corporee e mentali di fronte a una minaccia che non è più presente né imminente così che la nostra risposta allo stress da adattiva si trasforma in eccessiva o addirittura cronica.

LA RESILIENZA

Ecco perché ad esempio quando un cavaliere cade da cavallo, così come quando una ginnasta scivola dalla trave o un pilota esce di pista, è fondamentale assicurarsi che l'atleta sia in grado di controllare ed elaborare in modo adeguato i pensieri suscitati dall'episodio. Gli psicologi ci insegnano che le persone reagiscono agli eventi stressanti



Lo stesso evento minaccioso in una persona può provocare molta paura, in un'altra neanche il minimo disagio.

in maniera diversa: ciò che a una persona può provocare molta paura a un'altra può anche non suscitare disagio. Questo dipende da alcuni fattori. Tra i vari uno di questi è la resilienza personale che, secondo la definizione dello psicologo statunitense Daniel Goleman, è la capacità di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzati o addirittura trasformati. Un altro fattore è la capacità di coping, ovvero la capacità di far fronte a un evento minaccioso utilizzando risorse adeguate.

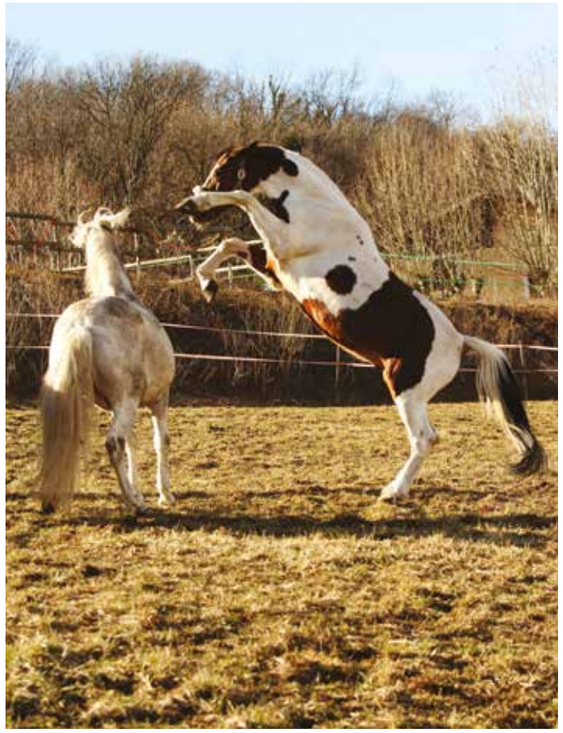
L'EVITAMENTO

Pensiamo ora a un cavaliere che in seguito a un qualsiasi evento spiacevole vissuto con il cavallo non si ripresenta più in scuderia. Questo sogetto non deve essere visto solo come un cliente perso dal cen-

È importante che la paura non si trasformi da emozione adattiva a emozione invalidante creandoci potenziali disagi



Quando proviamo paura corpo e mente si attivano per permetterci di reagire alla situazione minacciosa e fare tesoro delle esperienze.



Davanti alla paura si può anche scappare, ma questo approccio ci chiuderà nelle nostre paure rendendole ancora più insuperabili.



Saper riconoscere di aver paura è il primo passo per controllarla e affrontarla evitando che si trasformi in angoscia.

tro ippico o un cavaliere in meno del mondo equestre, ma come una persona che ha probabilmente vissuto in maniera inadeguata una situazione stressante archiviandola nella sua memoria come un evento negativo e non come un'esperienza di crescita personale. Supponiamo infatti che questo soggetto in seguito all'incidente decida di voler smettere di montare e di avere rapporti con il cavallo.
La complessità di questa scelta non risiede solo nella perdita di un atleta o nel fatto che probabilmente questa persona svilupperà un ricordo negativo del cavallo riducendo magari i suoi livelli empatici nei confronti degli animali in generale o che possa perdere fiducia in chi non lo ha saputo proteggere. Il 'vero' problema è che potrebbe associare che il non andare a cavallo (e quindi l'evitamento della situazione stressante) lo fa stare bene. Questo forse lo spingerà in altre occasioni e in altri contesti più quotidiani a reagire allo stesso modo: evitando.
La letteratura ci suggerisce che gli esseri viventi sono tendenzialmente programmati per allontanarsi dalle situazioni che non li fanno stare bene e l'evitamento di una situazione o di un oggetto che genera paura è una reazione funzionale per il soggetto. Tuttavia il sollievo che si ricava dall'evitare gli stimoli stressanti, come in questo caso, è solo temporaneo e potrebbe incrementare il senso di sfiducia personale.
A ogni evitamento l'evento temuto apparirà sempre più impossibile da fronteggiare e non ci si sentirà in grado di affrontare la paura in questione. L'evitamento infatti non fa altro che andare a confermare la pericolosità della situazione evitata e prepara il soggetto all'evitamento successivo, rafforzando quindi la sua paura di fronte a quella particolare situazione.
Sentendosi giustificati dal fatto che nessuno è obbligato a praticare l'equitazione (ed è vero) l'evitamento nell'immediato può sembrare la soluzione migliore. Analizzando però con più attenzione il meccanismo che sta dietro a questa reazione capiremmo perché potrebbe rivelarsi una decisione non del tutto adeguata. Per prima cosa infatti non sempre è possibile scegliere di evitare e potrebbe diventare un disagio se imparassimo a mettere in atto solo questo tipo di risposta di fronte ad un evento stressante. Inoltre il non essere in grado di affrontare e superare l'episodio può incidere negativamente sul proprio livello di autostima.

La paura può essere formativa: è un'esperienza da non demonizzare ma da mettere a frutto



Fuggire da una situazione stressante può farci star bene nell'immediato ma alla lunga 'evitare' potrebbe diventare il nostro approccio alla vita.

AFFRONTARE PER SUPERARE

È normale in seguito a una caduta, a un calcio o a un morso provare paura.
Ciò che invece non dovrebbe accadere è evitare di provare a superare la paura riesponendosi alla situazione potenzialmente minacciosa. Provare paura è un'esperienza necessaria che non va considerata come una debolezza e quindi temuta o nascosta, ma anzi, saper riconoscere e affrontare le proprie paure è l'unico modo per controllarle evitando che queste possano trasformarsi in disagi, acutizzandosi, ed evolversi ad esempio in fobie.
Qualsiasi episodio negativo, se affrontato in maniera corretta e quindi non enfatizzato né sminuito, può non essere necessariamente un trauma per l'individuo e, se gestito positivamente, potrebbe trasformarsi addirittura in una conquista da parte della persona andando ad accrescere e ampliare in maniera positiva il suo bagaglio personale. ■

Valentina Bassetto
Addestramento Etologico



Affrontare e superare una paura è formativo: amplia il nostro bagaglio di esperienze e aumenta la nostra autostima.

INFORMAZIONI
Per conoscere i corsi, gli stage e i programmi di Addestramento Etologico consultare il sito internet
www.addestramentoetologico.it
oppure scrivere a
info@addestramentoetologico.it

Il video didattico
di Addestramento Etologico e Il Mio Cavallo



Per vedere il video basta utilizzare il QR code attraverso lo smartphone oppure copiare il link e trascriverlo sul motore di ricerca in internet.

GUARDATE IL VIDEO!
SCRIVETE A:
info@addestramentoetologico.it
oppure a **info@ilmiocavallo.it**
alla Rubrica l'Esperto Risponde
Addestramento Etologico