

**“ELEVARE LA DIGNITA’ DEL CAVALLO NELLA INTERAZIONE CON L’UOMO: attivare la connessione e nutrire la relazione per realizzare una Unione di intenti.”**

**Di Roberta Camoni (biologa, tecnico equestre)**

Pur essendomi formata e specializzata nella ginnastica del cavallo montato, attualmente mi dedico principalmente a studiare la relazione uomo-cavallo per proporre un nuovo concetto di interazione e una nuova possibile modalità di praticare anche l’equitazione, che elevi la dignità del cavallo ed insieme quella dell’uomo.

In questa occasione propongo una sintesi degli aspetti principali che ho individuato nella relazione uomo-cavallo, invitandovi a riflessioni e approfondimenti.

Non vi parlo di un metodo, perché la relazione non richiede un metodo, vi parlerò di requisiti e condizioni per una relazione nella reciprocità.

I metodi ci possono insegnare modalità di linguaggio per comunicare al cavallo; ci possono insegnare tecniche. La tecnica equestre se vogliamo educare un cavallo a vivere in un contesto integrato uomo-cavallo o se vogliamo preparare un cavallo ad essere montato è fondamentale, ma non è sufficiente per entrare in relazione di reciprocità con lui.

Quello che espongo, quindi, va oltre la tecnica, ma in realtà, a mio parere dovrebbe essere la base della nostra interazione col cavallo.

**QUINDI MI SONO CHIESTA:**

**Nella interazione uomo-cavallo**

**È POSSIBILE SUPERARE IL CONCETTO DI SOTTOMISSIONE E CONTROLLO E SOSTITUIRLO CON UNA INTERAZIONE BASATA SULLA RECIPROCITA' E LO SCAMBIO? La risposta, per la mia esperienza, è sì "è possibile" e ho ricercato i requisiti e le condizioni imprescindibili perché ciò si possa realizzare.**

#### **PIRAMIDE DELLA PRIORITA’ DEGLI ISTINTI NEL CAVALLO**



Studi scientifici dimostrano che tra i bisogni essenziali del cavallo al primo posto sta il SENSO DI SICUREZZA dell'ambiente in cui vive e di cui anche l'uomo fa parte; al secondo sta per importanza la RELAZIONE, prima dei bisogni di sussistenza fisica.

Questo ci dà un'idea di quanto sia fondamentale la RELAZIONE per un cavallo.

In particolare, è stato dimostrato anche come più il bisogno non soddisfatto è rilevante, più aumenta la tensione nervosa nel cavallo.

Ovviamente qui ci si riferisce al bisogno di RELAZIONE CON I PROPRI SIMILI.

Anche la relazione con l'uomo, in aggiunta a quella con i propri simili, può apportare al cavallo dei vantaggi.

Attraverso la relazione con l'uomo il cavallo può ricevere accudimento, attenzioni privilegiate rispetto a quelle che riceve dai suoi simili, vivere esperienze che aumentano le sue competenze sociali anche in ambito intraspecifico, può allenare le abilità cognitive, esplorare ambienti esterni e diversi al contesto recintato in cui vive. Tutto ciò innalza le capacità di adattamento (in senso evolutivo)...e le capacità di sopravvivenza.



**Le CONDIZIONI per poter creare una UNIONE con il cavallo riguardano la nostra affidabilità e il come siamo in grado di farlo sentire con la nostra presenza.**

**Il cavallo deve potersi sentire a suo agio con noi.**

**Per poter arrivare a questa UNIONE c'è un percorso di conoscenza, comprensione e evoluzione/crescita nell'imparare a stare bene insieme e a condividere esperienze arricchenti per entrambi.**

**"Il cavallo si deve poter AFFIDARE (che è più del dare fiducia) e noi dobbiamo poterci affidare a lui.**

**Al cavallo interessa**

**COME LO FACCIAMO SENTIRE.**

- **rispettato nei suoi bisogni primari,**
- **considerato come individuo,**
- **compreso in ciò che comunica,**
- **supportato,**

**importante, calmo, sicuro, forte, protetto, accudito**

In ambito equestre si parla sì di comunicazione, ma si tratta di una comunicazione principalmente univoca: si trova il modo di comunicare al cavallo una richiesta per ottenere una risposta desiderata.

Se il cavallo non risponde alla nostra richiesta o manifesta una resistenza o una difesa, comunemente è ritenuto normale considerare che il problema è nel cavallo oppure interpretare la risposta del cavallo quale indice di dominanza e prevaricazione nei confronti dell'uomo.

IN UNA MODALITA' RELAZIONALE vediamo un disagio nel cavallo e ci chiediamo quale sia la causa di questo disagio.

Ad esempio

- non si fida di noi, per diversi motivi; possiamo chiederci, quindi, se siamo noi a provocare disagio nel cavallo, il nostro stato emotivo, il nostro atteggiamento o la situazione di difficoltà in cui lo mettiamo; ad esempio mettiamo che quel giorno abbiamo vissuto una situazione che ci da ansia o preoccupazione e inconsapevolmente andiamo a contagiare lo stato emotivo del cavallo

OPPURE

Il cavallo ha passato troppe ore in un ambiente ristretto e ha bisogno primari da soddisfare prima di rendersi disponibile a qualsiasi richiesta.

OPPURE, il cavallo ci sta segnalando un dolore fisico, ha male ad un arto o alla schiena, o ha il mal di pancia

**Comunemente invece che si fa? Si blocca la reazione indesiderata. Oppure si crea sconfort (disagio ulteriore), fino a che il cavallo dà la risposta voluta. Si insegna al cavallo ad accettare il disagio. In etologia si parla di **rassegnazione appresa**.**

**Se quello che ricerchiamo è invece l'ascolto del cavallo per creare una relazione basata sulla collaborazione e l'unione,**

**iniziamo a prendere in considerazione cosa il cavallo ci comunica.**

**Nell'ambito relazionale LA COMUNICAZIONE E' BASATA SULL'ASCOLTO dell'altro.**

**Occorre imparare a comprendere e ad utilizzare il linguaggio non verbale, per entrare in comunicazione. IMPARARE A VEDERE E A SENTIRE cosa ci comunica il cavallo.**

**Nell'ascolto si impara a riconoscere lo stato emotivo del cavallo, un eventuale disagio fisico, un eventuale disagio psico-emotivo.**

**I cavalli mi hanno insegnato che è nella libertà (non si devono sentire trattenuti) che apprendono più velocemente ad adattarsi e ad elaborare autonomamente le esperienze.**

E' nella libertà che i cavalli ci mostrano la connessione raggiunta con noi o cosa dobbiamo modificare del nostro atteggiamento per conquistare il loro interesse e la loro fiducia.

Quindi per me è interagendo con il cavallo libero che abbiamo l'opportunità di creare e rinforzare la relazione attraverso la comunicazione più idonea. E tutto quello che costruiamo in libertà va mantenuto poi con il cavallo condotto a terra con la longhina o nel montare a cavallo.

**ALLORA, se scegliamo la relazione, montare un cavallo, non dovremmo più percepirlo come un DIRITTO MA dovremmo CONSIDERARLO come un onore, un'intimità fisica che va gestita con rispetto, gentilezza, gratitudine, attenzione. E non con presunzione, arroganza, e dominanza.**

Per superare il concetto di USO DEL CAVALLO, dobbiamo un po' andare oltre la nostra visione di vedere i cavalli come strumento per soddisfare i nostri bisogni individuali di svago, divertimento e competizione, e iniziare a vedere quali opportunità e valore aggiunto i cavalli possono portare nelle nostre vite. **I cavalli infatti sono maestri di** :

- Comunicazione non verbale, ci spingono quindi ad utilizzare modalità di percezione spesso poco utilizzate (intuizione, empatia, attenzione consapevole, sensibilità)
- Intelligenza emotiva
- Modalità relazionali volte al benessere comune di un gruppo sociale,
- Autenticità e Consapevolezza

-----

MI SONO CHIESTA

QUAL'È LA STRADA PER STIMOLARE LA COLLABORAZIONE E IL DESIDERIO DEL CAVALLO AD INTERAGIRE CON NOI e a condividere esperienze e attività?

Occorre riuscire a creare MOTIVAZIONE nel cavallo.

**Perché questa motivazione si possa creare, ho individuato 5 requisiti principali:**

- 1. il soddisfacimento dei bisogni primari del cavallo**
- 2. il riconoscimento e l'attenzione alla maturazione del suo essere e della sua personalità**
- 3. la capacità di connetterci a loro**
- 4. La nostra affidabilità**
- 5. La capacità di portare nell'interazione un intento volto al benessere comune.**

### **SODDISFACIMENTO DEI BISOGNI PRIMARI DEL CAVALLO**

Dipende dallo stile di vita che offriamo al cavallo.

Il cavallo per natura ha bisogno di spazi ampi in cui potersi muovere liberamente, brucare, socializzare con i propri simili, avere piccole quantità di cibo a disposizione tutto il giorno.

SE TALI ESIGENZE NON SONO SODDISFATTE DOBBIAMO CONSIDERARE DI DOVER INTERAGIRE CON UN CAVALLO STRESSATO, non in equilibrio né dal punto di vista fisiologico, né dal punto di vista psico-emotivo.

Se le esigenze primarie non sono soddisfatte, in realtà il cavallo non è nello stato di mettersi a disposizione per un servizio nei nostri confronti.

Quindi se il nostro cavallo vive la maggior parte del giorno in ambienti ristretti, isolato dai suoi simili:

-o decidiamo di cambiargli le condizioni di vita

- o prima di chiedergli di interagire con noi dobbiamo consentirgli alcune ore di libertà in un prato, vicino ad altri cavalli, dove possa riequilibrarsi e compensare lo stress, ritornare all'omeostasi, ribilanciare i livelli di quei neurotrasmettitori che alzano le risposte istintive.

A tale proposito, la PNEI Psico Neuro Endocrino Immunologia

- spiega bene come condizioni di vita limitanti e stressanti influiscano sulla secrezione di vari neurotrasmettitori che regolano lo stato emozionale e fisiologico (adrenalina, cortisolo, noradrenalina, serotonina, dopamina)

## **RICONOSCIMENTO E SVILUPPO DELLA PERSONALITA' DEL CAVALLO.**

E' legato strettamente al punto precedente (condizioni di vita/soddisfacimento dei bisogni primari). Ma anche a come noi riusciamo a interagire con LUI senza reprimere la sua personalità e il suo bisogno di esprimersi e sperimentarsi.

Spesso ci troviamo di fronte cavalli, che non avendo fatto esperienza di libertà e socialità, non hanno potuto maturare la loro personalità.

Qui, POSSIAMO ESSER DI SOSTEGNO NELL'APPRENDIMENTO E aiutarli a recuperare l'esperienza mancata.

E' importante saper riconoscere i punti di forza del cavallo, valorizzandoli, e supportarlo dove evidenzia dei limiti. **Nell'interazione con noi il cavallo deve sentirsi più sicuro, più forte, fiero.**

Tra i CARATTERI IN PARTE INNATI IN PARTE DIPENDENTI DAL VISSUTO (condizioni di vita e appreso/non appreso) possiamo riconoscere ad esempio

- **PUNTI DI FORZA:** fiducia in sé stesso, sicurezza, coraggio, fierezza, attenzione, curiosità, vivacità, socievolezza, recettività, serenità, gentilezza, equilibrio motorio, ecc.
  - **LIMITI:** gestione della paura (incapacità di valutare i pericoli reali), scarsa fiducia in sé stesso, diffidenza negli uomini, scoordinazione nel movimento, carenza di consapevolezza e attenzione, timidezza, irruenza, aggressività, scarsa abilità sociale, ecc.
- 

Quindi nel nutrire la relazione con il cavallo e nell'insegnargli a prestare un servizio (=assumere un ruolo) in un contesto sociale integrato uomo-cavallo, dovrò valorizzare i suoi punti di forza e aiutarlo a superare i suoi limiti o quantomeno dovrò rispettare questi limiti. Questa intenzione fa parte di una relazione basata sulla RECIPROCITA'.

---

LA CAPACITA' DI ASSUMERE UN RUOLO IN UN CONTESTO SOCIALE FA PARTE DELLA ABILITA' SOCIALE DEL CAVALLO.

I **ruoli** che i cavalli occupano o occuperebbero in natura in un branco sono diversi: protezione, supporto, conforto, stabilizzazione emotiva, conduzione, sentinella, esplorazione, pacificazione dei conflitti, ecc.... tutti tesi a creare e mantenere COESIONE DEL GRUPPO.

Se noi riusciamo a creare COESIONE con un cavallo, il suo spirito di collaborazione verrà suscitato anche nei nostri confronti.

Ad ESEMPIO: Quando devo educare un cavallo a svolgere un servizio nella RE, gli insegno ad assumere un ruolo nei confronti dei bambini. Gli insegno a far parte di un team di lavoro, insieme al terapeuta e all'assistente, ai fini del benessere del paziente. Si tratta principalmente di un ruolo di supporto, quello che posso insegnare. E se il cavallo riceve la considerazione idonea, si rende molto disponibile. Allora il cavallo, impara a rapportarsi in maniera gentile. Sviluppa la pazienza e l'attenzione all'altro di cui è responsabile. Imparare a condurre, al posto di farsi condurre. Quando montato, se il bambino si sbilancia o è spaventato si ferma. Impara a mantenere un ritmo lento; a non mettere in difficoltà l'altro.

#### PERO'

Per insegnare questo ruolo ho bisogno che il cavallo sia sereno e stia bene, e poi devo supportarlo a raggiungere una padronanza di sé e del sapersi gestire in diverse situazioni. Sostanzialmente lo aiuto a diventare leader di sé stesso e nell'interazione con l'umano.

QUELLO CHE VI POSSO DIRE E' CHE IL CAVALLO SENTE LA RESPONSABILITA' DI UN RUOLO AFFIDATO, SE NE PRENDE CARICO E SE NON ABUSIAMO DI LUI, SI PUO' SENTIRE MOLTO FIERO DEL SERVIZIO CHE PRESTA PER NOI E CON NOI. Ogni cavallo ha bisogno di sentirsi fiero e importante.

Quindi, se riusciamo a dare importanza nella relazione al suo istinto innato di COESIONE DEL GRUPPO, il cavallo potrà manifestare il suo spirito di collaborazione e si lascerà coinvolgere nelle attività con l'uomo come partecipante attivo, assumendo un ruolo o un compito riconosciuto e attenzionato dall'uomo. Il cavallo possiede le abilità cognitive per apprendere a muoversi e ad assumere un ruolo anche in un contesto sociale intraspecifico.

#### CONNESSIONE.

IL TERZO REQUISITO per creare motivazione è LA CAPACITA' DI CONNETTERCI CON IL CAVALLO

Intanto possiamo tenere presente che il cavallo prova piacere a stare con noi se abbiamo una energia calma, rassicurante, di gioia o di amore, di gratitudine. E che imparare ad ascoltare il cavallo significa imparare ad ascoltare NOI STESSI

Ho definito la **CONNESSIONE come una Presenza costante e attenta con l'altro e per l'altro, nel desiderio consapevole di raggiungere l'unità. I requisiti per attivare la connessione sono i seguenti:** imparare a sentire e percepire come un cavallo, acquietare la mente, la consapevolezza corporea (compreso il respiro), la consapevolezza del nostro stato emotivo, la capacità di mettersi in ascolto dell'altro (empatia), la capacità di rendere i nostri stati emotivi coerenti, il desiderio di restare uniti/insieme. LA CONNESSIONE E' RECIPROCITA'.

I cavalli restano connessi a noi quando sentono che li vediamo, ci accorgiamo di come stanno e ci occupiamo del loro essere, quando riusciamo ad ascoltare, senza che ci siano parole.

Bisogna quindi imparare ad entrare in contatto con il cavallo in modo più profondo, nella modalità del linguaggio non verbale, che spesso come esseri umani non pratichiamo molto e va quindi allenata.

#### COME SI può IMPARARE E ALLENARE LA CONNESSIONE?

Uno dei modi più utili è passare del tempo in mezzo ai cavalli liberi al pascolo, e imparare, osservando e sentendo, cosa ricercano, come si muovono, cosa esprimono secondo la loro natura. Entrare nel loro mondo percettivo e riconoscerli nella essenza.

Quando si passa del tempo insieme ad un gruppo di cavalli in libertà si imparano tanti aspetti della natura del cavallo, ma in particolare, per ciò che riguarda la connessione, si impara da loro: L'attenzione consapevole a tutto l'ambiente circostante, unita ad uno stato di calma.

#### LA CONNESSIONE E' IL PRESUPPOSTO DELLA COMUNICAZIONE

**Quando siamo disconnessi** (non sentiamo il cavallo), il cavallo non è più con noi (può rispondere a dei comandi, per riflesso condizionato, ma non è partecipe, non vorrebbe essere lì con noi; se potesse scegliere se ne va)

**Il cavallo si può disconnettere da noi** in condizioni di stress (non ci ascolta più)

Un riscontro al fatto che siamo connessi è quando, muovendoci, il cavallo libero segue il nostro movimento, camminiamo naturalmente insieme senza richieste. Se ci fermiamo, il cavallo si ferma e aspetta. Se ripartiamo, il cavallo riparte con noi. Il movimento diventa sincrono al nostro.

**Riguardo alla connessione, occorre tener presente che i cavalli utilizzano l'intelligenza emotiva per comunicare e che i cavalli sono contagiati dalle nostre emozioni.**

**L'Intelligenza emotiva è l'abilità di riconoscere e capire le proprie emozioni e (contemporaneamente) quelle degli altri, unita all'abilità di utilizzare questa consapevolezza per gestire efficacemente il proprio comportamento e le proprie relazioni.**

Se il cavallo è in uno stato di paura o ansia, se restiamo connessi, possiamo tentare di ricondurlo alla calma attraverso la nostra energia. È ovvio che noi stessi per poter contagiare positivamente il cavallo, dobbiamo fare pratica per gestire i nostri stati emotivi in funzione delle necessità dell'altro, e quindi sviluppare la nostra IE.

Le principali emozioni destabilizzanti sono: paura e rabbia (con tutti gli stati che ne possono derivare: preoccupazione, inquietudine, ansia, irritazione, frustrazione, aggressività)

Possiamo imparare a gestire il nostro stato emotivo per non influenzare il cavallo negativamente.

E possiamo imparare a influire sullo stato di un cavallo che ha difficoltà a gestire le sue emozioni proprie.

Ho avuto l'opportunità di conoscere Frederic Pignons, che prima di fare delle richieste ad un cavallo, lo legge e lo invita con la sua "presenza" a sentirsi al sicuro e lo riporta alla calma. Mi ha detto che ha dovuto fare un lavoro su sé stesso, sulla gestione della rabbia e dell'ansia, per poter trasmettere ai cavalli uno stato emotivo di quiete e sicurezza.

## **AFFIDABILITA'**

Come 4° requisito che suscita la motivazione del cavallo a interagire e collaborare con noi ho individuato il nostro grado di affidabilità. L'affidabilità si esprime nell'insieme integrato di tutto ciò che ho esposto fino a questo momento. Quindi:

- a) Siamo connessi (ci sentiamo, lo sentiamo e abbiamo imparato a percepire come percepisce lui)
  - b) Gli garantiamo situazioni di sicurezza
  - c) Lo facciamo sentire a suo agio
  - d) Siamo di supporto nell'aiutarlo a gestire le sue emozioni e a sviluppare le sue abilità fisiche e relazionali
  - e) Gli proponiamo esperienze utili per rinforzare il suo sé e per esprimere un ruolo, secondo la sua attitudine e predisposizione (sia in un contesto sociale equino che integrato con l'umano)
  - f) Abbiamo le competenze per ricondurlo alla calma e all'equilibrio psico-emotivo e fisico in qualsiasi situazione nuova o imprevista.
- 

**Quando un cavallo si affida accetta di fare tutto per noi, sempre nei limiti delle sue predisposizioni, attitudini, possibilità fisiche e del suo stato di salute.**

**Tra i differenti stili di leadership descritti da alcuni autori autorevoli, quali Goleman, secondo il mio parere, quello che si avvicina di più all'ambito sociale dei cavalli è la leadership risonante.**

NELLA LEADERSHIP RISONANTE il leader è semplicemente qualcuno a cui ci si può affidare, perché entra in empatia e conosce cosa ha bisogno l'altro, sa come coinvolgerlo e motivarlo, cosa è necessario fare e non fare. Secondo Goleman, la risonanza è l'abilità del leader a orientare le emozioni del gruppo in senso positivo, facendo emergere il meglio di ciascuno. Il gruppo si muove all'unisono spinto dallo stesso entusiasmo ed energia. Questa abilità dipende dal livello di intelligenza emotiva.

## **L'INTENTO.**

Il 5° e ultimo requisito fondamentale per ottenere la collaborazione del cavallo è l'INTENTO che noi portiamo nella interazione.

I cavalli leggono il nostro intento. In qualità di animali preda, sono dotati di una elevata sensibilità e di una straordinaria percezione sensoriale, funzionale alla loro sopravvivenza. Così come riescono a valutare le intenzioni di un predatore, e quindi a mettere in atto la fuga oppure no, riescono a leggere il nostro linguaggio corporeo in alta definizione e presumibilmente al di là della lettura del linguaggio corporeo, probabilmente utilizzano i neuroni specchio.



Famosa è la vicenda del cavallo Hans alla fine del 1800, che si pensava sapesse fare conti matematici, dando la soluzione con il battito degli zoccoli. In realtà le risposte erano corrette solo se l'interlocutore umano le conosceva ed era visibile al cavallo. Si presume che il cavallo potesse leggere micro modificazioni espressive nel momento del numero di battiti corretto o l'emozione percepita nel momento della risposta esatta.

Chi è a contatto con i cavalli da molto tempo, sa che si può arrivare a comunicare con l'intenzione. Un cavallo che ci conosce bene anticipa le nostre richieste. Per esempio, pensiamo di voler partire al galoppo e ancora prima di mettere in atto la richiesta il cavallo è già partito.

#### L'INTENTO: IL MOTORE DELLA COMPLICITA'

- I cavalli non conoscono i progetti che abbiamo su di loro, ma percepiscono **l'intento autentico** che abbiamo nei loro confronti.
  - Il tipo di intento influenza il nostro pensiero e di conseguenza il nostro stato emotivo, il nostro **linguaggio corporeo** e la modalità di comunicare.
  - L'intento volto al **benessere** del cavallo e al mantenimento dell'**armonia nella relazione** diventa la MOTIVAZIONE PER IL CAVALLO a collaborare con noi e a dare il suo contributo ad una attività, restando Uniti.
- 

Se l'intento umano è egoico (individualistico) il cavallo si sottrae alla collaborazione. Legge una volontà di dominanza sul suo essere. Potrà sottomettersi, rassegnarsi a svolgere un compito ma disconnettendosi o annullandosi. La sua dignità viene repressa, andrà controllato o limitato perché non in sintonia con la volontà dell'umano.

#### CONCLUSIONI

L'OBIETTIVO di questo percorso di conoscenza e relazione con il cavallo è quello di raggiungere LA COOPERAZIONE e l'UNIONE DI INTENTI, NON L'OBEDIENZA, attraverso il rispetto e l'ascolto di sé stessi e del cavallo, eliminando ogni aspettativa egocentrica di dominio sull'altro.

#### BIBLIOGRAFIA

- The message from the horse, Klaus Ferdinand Hempfling, 2015
- Connecting with horses, Margrit Coates, Ulysses Press, 2009
- Whole heart, whole horse, Mark Rashid, Skyhorse Publishing, 2009
- Je parle aux chevaux...ils me répondent., Henry Blake. Zulma, 1997
- Nuda libertà, Carolyn Resnick
- Il potere di adesso, Eckhart Tolle, Ed. Armenia, 1997
- Essere leader, Daniel Goleman, BUR, 2002

- Heart-to-heart communication with horses, A. Baldwin e R. McCraty, Heartmath Institute, 2014
- IES Intelligenza Empatico Sociale. I neuroni specchio per lo sviluppo delle organizzazioni, Autori vari, Collana AM, 2010
  - Maya Boss-Jaccard, Les besoins essentiels du cheval, 10°Congresso Internazionale di Terapia Equestre, Saumur (Francia), 2000