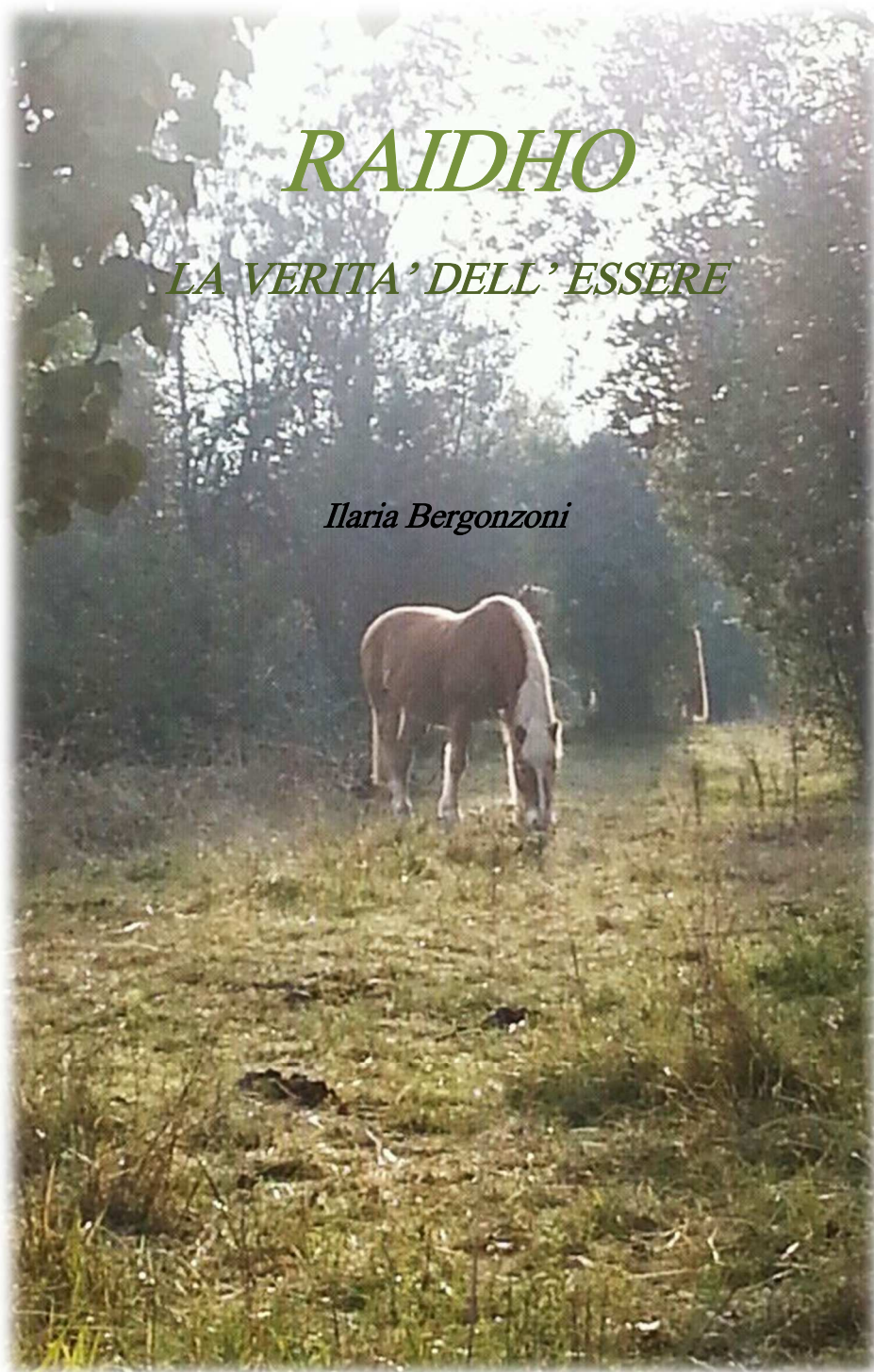


RAIDHO

LA VERITA' DELL' ESSERE

Ilaria Bergonzoni



ESISTERE: avere realtà effettiva. Essere in atto.

Questa parola è forse una delle prime che ciascuno di noi apprende e verso la quale la nostra attenzione risulta scarsa o superficiale.

Probabilmente si riflette sulla propria vita, o su quelle altrui solo in circostanze particolari, quasi sempre legate a fatti ed esperienze dolorose oppure perché qualcuno ci vuole sforzare, indurre con fatica a prestare attenzione a qualcosa che abbiamo sempre creduto essere molto più grande di noi.

Credo che in pochi possano trovare naturale e piacevole un approfondimento e una presa di coscienza della propria vita.

Molti rispondono che se solo volessero saperne di più andrebbero semplicemente da uno psicologo, forse da un prete... In sostanza non si attiverebbero in prima persona per cercare di capirsi.

Molti in fondo vivono un'esistenza che nonostante i problemi quotidiani, garantisce loro comunque la soddisfazione dei bisogni primari.

E questo è tutto.

In realtà altre persone la pensano in maniera differente. Sicuramente molto più soddisfacente.

La mia esperienza di pedagogo, con bambini e adulti, mi ha inciso nella testa tutta una serie di domande alle quali non sapevo dare origine, al volere dare una risposta nemmeno ci pensavo. Ho viaggiato su piani paralleli per molto tempo, non ero in grado di vedere quello che era sempre stato lì. Mi mancava la chiave per affrontare tutto in maniera semplice.

Ecco, semplice era quello che mi mancava. Dal lavoro, agli affetti, familiari e amicali... Tutto un mucchio confuso di sensazioni perduranti e dall'effetto disastroso per la mia energia.

Da una parte il protrarsi di questo fiume in piena, dall'altra la mia fonte certa e ferma di felicità che mi accompagna dall'infanzia: i cavalli.

La scoperta di Raidho è stato il punto nel quale si sono incrociati i due piani.

Incanalare energie in qualcuno, attraverso qualcuno e per qualcuno.

Ora, tutto questo non viene affrontato senza difficoltà, l'importante è capire che di fronte al cavallo non abbiamo un limite di tempo oltre il quale scatta una

punizione, un rimprovero o un giudizio. Di fronte a questo animale noi siamo quello per cui siamo nati, almeno nel senso naturale del termine.

Quello che nella nostra società viene imposto come compito che obbliga ad un risultato perfetto entro limiti prestabiliti, con il cavallo cambia valore. Il concetto di dovere si azzerà così come lo stato d'animo con il quale si affronta un passaggio.

Il tempo si dilata, l'ansia negativa si converte in stabilità e consapevolezza, l'errore non ci porta alla disperazione e soprattutto nessuno può svalutare la nostra persona.

Ciò che rende il lavoro con il cavallo prezioso e ineguagliabile, sul piano personale e collettivo, sta nel mettere le persone allo stesso livello senza differenze date dall'età o dalla preparazione professionale. E' una partenza e rinascita sempre nuova.

ESSERE CON GIOIA

Quando ritorniamo con il pensiero all'infanzia, è facile ritrovare i ricordi di un periodo che riservava sorprese per anime sempre pronte alla scoperta del mondo.

E' inoltre molto comune riferirsi ai bambini come creature prive di sovrastrutture e facilitate nell'apprendimento, in particolare quando si tratta dell'attività sportiva.

Le circostanze poi, insieme ai condizionamenti sociali, ci inducono a dare sempre meno valore agli aspetti giocosi e rendono difficili i rapporti interpersonali.

Il lavoro con i cavalli ha il potere di regalare a ciascuno di noi quella leggerezza di spirito che riporta tutti ad una base comune; un gruppo di persone che non ha nulla da mostrare se non la più profonda essenza.

Cominciare a lavorare su una personale e positiva visione di ciò che siamo e che rappresentiamo nel mondo è possibile: giocando con i cavalli.

Capire che da un dolore nascosto ma non cancellato si può trarre una spinta per diventare *ALBERI CON PROFONDE RADICI*.

Imparare prima di tutto a capire che la nostra relazione con l'animale è l'esatta proiezione di ciò che sviluppiamo con gli altri, i compagni di scuola o i colleghi di lavoro.

Si parte da elementi semplici, il nostro spazio e accanto ad esso la gioia che scaturisce dai rimandi del cavallo che abbiamo di fronte. I cavalli aspettano un nostro segnale chiaro, che li induca a seguirci con fiducia.

L'assenza di sensazioni o pulsioni negative si può ottenere attraverso una decisa capacità di concentrazione unita al dominio di sé.

Questo lavoro eseguito insieme fa sì che lo scambio di informazioni risulti facile, divertente e non frustrante, il contrario di ciò che accade in situazioni di totale incertezza interiore.

Cosa si ottiene da questo tipo di lavoro?

- ✓ Un atteggiamento neutro, verso il cavallo e conseguentemente verso il nostro mondo.
- ✓ Si comprende che la disciplina interiore organizza a più livelli l'esistenza. Facilitandola.
- ✓ La consapevolezza di ciò che siamo, lo spazio che occupiamo e la sua salvaguardia.
- ✓ La riconoscenza, immediata nel cavallo e fonte di riflessione su quanto in realtà abbiamo a disposizione.
- ✓ Tutti i sentimenti che elevano il nostro spirito: gioia, passione, creatività. Ciò che sta alle origini dell'uomo.

RICOMINCIARE A "SENTIRE"

Cosa si sente quando ci si avvicina ad un cavallo... Ciascuno proverà un ventaglio di emozioni, positive o negative. Talvolta ci lasciano perplessi. Il cavallo è un animale che rimanda ad un profondo e antico legame con l'uomo, ispira fiducia e al contempo abbiamo l'idea che sia pronto alla fuga e soggetto a cambiamenti repentini.

La domanda che ci si pone è se sia possibile instaurare un rapporto con il cavallo basato sulla fiducia reciproca e sulla facilità di espressione riportando poi lo stato d'animo percepito, nel nostro quotidiano?

Sì. Noi possiamo entrare in connessione profonda con il prossimo grazie a ciò che sperimentiamo e sviluppiamo insieme al cavallo.

Ho provato su me stessa che la fatica nel dare un nome alle proprie sensazioni, è pari alla leggerezza d'animo che ne scaturisce una volta che questi *CORPI DI DOLORE* vengono alla luce.

Questi fardelli che ci portiamo tutti dentro sono effettivamente dolorosi e profondamente radicati, ma non impossibili da sconfiggere. Viviamo con carichi di rancori, tristezze legate al passato talmente potenti da renderci un tutt'uno con essi.

Quando ho cominciato a sciogliere i nodi (tali erano per me, letteralmente e visivamente), insieme all'aiuto del cavallo, sono emerse una fiducia e una presa di coscienza molto più forti di quanto aspettassi.

Il cavallo "sente", in modi che noi umani razionalmente non percepiamo. Ha il potere di rifiutarci se non siamo portatori di buone sensazioni. Ci accoglie quando abbiamo la capacità di spogliarci dai pensieri e dai giudizi e non da ultimo collabora volentieri anche se il compito può risultare complicato.

Un cavallo che si muove attraverso ciò che noi trasmettiamo potrebbe risultare magico agli occhi di chi non conosce se stesso e l'animale. In realtà ciò che rende possibile questo non è altro che l'impegno e l'esercizio che compiamo sulla nostra parte più profonda, liberandoci da dolorosi e antichi schemi.

Il linguaggio è solo una parte marginale del lavoro. Ciò che rende possibile la comunicazione parte da una volontà nell'agire, dal sentire che le parti del corpo e le sensazioni che ne scaturiscono si connettono insieme.

Perché è indispensabile questo passaggio:

- ✓ Riconosciamo le emozioni e le utilizziamo come sentinelle per ciò che ci comunicano.
- ✓ Impariamo a non reprimere ciò che proviamo, anzi ne riconosciamo un aspetto "fisico".
- ✓ Impariamo a generare pensieri che nascono dal cuore. Accettazione e perdono.
- ✓ Impariamo ad ascoltare: sensazioni, parole e silenzi.

AGIRE PER ESSERE

Gli esercizi sono il culmine di un lavoro effettuato in gruppo e all'interno di sé. Ciascuno sperimenta non solo le nozioni apprese, ma ha di fronte forse per la prima volta la materializzazione di fatti e persone concentrate nella figura del cavallo.

Ora tutto quello che è sempre stato pensiero ha una forma e attende solo di percepire ciò che noi trasmettiamo.

Restare di fronte a lui e cercare di dare un impulso al movimento, magari sono alzando un braccio, fa crescere diversi dubbi sulla reale volontà nel far eseguire il compito.

Molto spesso siamo portati a non trasformare in azione ciò che energicamente lavora dentro di noi. Molti pensieri a cui non diamo forma, o addirittura nemmeno un colore, devono invece tradursi in una richiesta precisa.

Parlo di precisione, non di rabbia né di una qualsiasi emozione o aspettativa, proprio perché è sufficiente questo per rendere comprensibile un qualsiasi comando.

Se noi non mostriamo una chiara volontà nell'agire, nulla si muoverà di un millimetro.

Il cavallo ci ignorerà, figuriamoci chi interagisce con noi giornalmente!

Gli esercizi non necessitano di grandi sforzi fisici, così come non si dovrebbe impazzire per dare un minimo d'ordine alla nostra vita. Questa relazione è strettissima e allo stesso tempo così difficoltosa da mettere in pratica se non si considerano insieme VOLONTA' e INTENZIONE.

Chi pratica equitazione sa che gli "aiuti" come il frustino o gli speroni dovrebbero rendere il cavallo sottomesso al nostro volere. Nell'immediato sì. Il problema è che non potremmo mai instaurare un rapporto basato sulla fiducia e la piacevolezza dello stare insieme.

Anche il cavallo prima o poi si stancherà del frustino.

Se non siamo intenzionalmente chiari non possiamo dare o chiedere qualcosa, che sia un animale o un capoufficio.

L'azione sarà un ottimo modo per sbloccare quelle corde che ci tengono legati a schemi dolorosi e distruttivi. Il primo passo sarà faticoso ma ci consentirà di dare un senso a ciò che siamo e questo passa inevitabilmente agli occhi del prossimo.

Giocare con il cavallo renderà piacevole non solo la giornata, ma ci si porterà a casa la consapevolezza che in un qualsiasi momento della nostra vita, noi possiamo tornare ad agire con gioia e complicità solo con l'aiuto della nostra intenzionalità.

Impariamo ad agire:

- ✓ Cominciamo con la chiarezza all'interno di noi e verso di noi.
- ✓ Sentiamo consapevolmente ciò che ci spinge in una determinata direzione.
- ✓ Usiamo la volontà e l'intenzione.
- ✓ Siamo determinati con noi stessi prima di tutto per poter chiedere o affermare qualcosa.
- ✓ Manteniamo una buona positività ed un sorriso mentre agiamo. Questo piace a tutti, cavalli e non.

IL BENESSERE E' PER TUTTI

L'influenza che gli animali hanno nella nostra vita e i benefici che può portare un contatto più o meno prolungato con loro, sono ormai universalmente riconosciuti. Posso affermare che non esiste un limite nell'utilizzo del metodo Raidho, soprattutto considerando che il principale aiuto deriva proprio dal contatto con il cavallo: non ci sono controindicazioni.

- **INFANZIA E ADOLESCENZA**

Il momento nel quale tutto è gioco, si ha la massima ricettività verso il nuovo e dove sono ancora assenti quelle sovrastrutture che portano ad un blocco emozionale è proprio la prima parte della vita dell'individuo.

Sperimentare e incrementare le abilità nella relazione, concentrandosi sul rispetto reciproco aprendosi verso l'altro e imparando a non giudicare, sono aspetti che a volte non trovano riscontri nelle istituzioni scolastiche ma sono indispensabili per poter impostare il proprio stile di vita alleggerendo il quotidiano da aspettative a volte esagerate, impostazioni che non tengono in considerazione il singolo bambino ma che lo portano, al contrario, a vivere in una condizione che poco ha a che fare con l'età reale.

Il cavallo assume quindi molteplici ruoli; che si tratti di pari o di adulti, aiuta in ogni caso a formare una solidità del sé, a volte rappresenta un ostacolo verso il quale serve coraggio per essere superato, altre come ponte tra il pensiero infantile e l'adulto.

In bambini con difficoltà relazionali o giovani che presentano problemi quali disturbi alimentari nonché nell'aiutare chi manifesta personalità aggressiva, è possibile personalizzare l'intervento allo scopo di instaurare un rapporto di fiducia che non necessita della parola.

Il capire le proprie sensazioni e trasmettere al cavallo la propria volontà nel cambiare o migliorare, senza doversi esprimere in modo violento e confuso, al contrario in assenza di sforzi è una sfida che si ripropone poi nella quotidianità.

- RAIDHO CON PERSONE ADULTE

La metodologia utilizzata con adulti siano gruppi o singoli, prevede un approccio meditativo, atto alla presa di coscienza del proprio vissuto e alla ricerca di un legame tra quel che si riesce ad esprimere giornalmente e le vere potenzialità nascoste in ognuno.

Lavorare partendo da una base terrena, che si focalizza in esercizi di concentrazione sul peso che si dà a se stessi fino ad arrivare a percepire gli altri esseri umani al di là della materialità, aiuta a distogliere il pensiero e di conseguenza le azioni da forme mentali costruite negli anni, colpevoli di un'enorme dispendio di energie e risorse a discapito di una visione più aperta e serena di ciò che si ha nel proprio mondo.

Per passione o per necessità ci si incammina verso livelli sempre più profondi di conoscenza.

E' adatto come percorso dedicato alla professione. Sciogliere nodi all'interno del contesto lavorativo è alla base di un buon lavoro di squadra. Risulta molto più facile e divertente il confronto tra colleghi e cavalli!

Chiunque abbia poi interesse a scoprirsi nel lato meno conosciuto o forse dimenticato, con il cavallo avrà riscontri immediati e ad ogni incontro spunti di riflessione che applicherà di volta in volta agli esercizi assegnati.

Chi pratica equitazione e vorrebbe entrare in connessione più stretta con il proprio cavallo o avere più chiare le dinamiche comportamentali che si instaurano nel binomio. Molto spesso non si è consapevoli del lavoro che si svolge in sella e molti esercizi risultano difficoltosi proprio a causa di una mancanza di relazione e comunicazione reciproca che parta da un lavoro eseguito a terra, dove l'assenza di strumenti sia da stimolo verso una diversa visione del proprio ruolo.

Le applicazioni del metodo seguono il percorso della nostra vita.

E' importante saper scegliere come e con chi affrontare il viaggio.

Ilaria Bergonzoni

