

RAIDHO PER ME E PER IL MIO LAVORO

In famiglia si narrava che la nonna Norine fosse molto bella alla guida del suo calessino, portato da una cavallina lipizzana che mio zio, all'età di 8 anni, aveva vinto unitamente ad altri 39 cavalli messi in palio ad una fiera agricola di Milano. Conserviamo ancora il foglio protocollo in cui egli aveva trascritto i nominativi delle famiglie a cui i cavalli vennero poi destinati. Correva l'anno 1920. La vita agricola, coltivazioni, allevamento, era il fondamento della loro economia. I 35 anni che seguirono, vicissitudini politiche, guerra, prigionia, dopoguerra, cambiarono completamente il volto ed il senso della loro vita. Quando, a metà degli anni 50 nella casa dei nonni sono nata io, rimaneva a fianco la scuderia di un commerciante di cavalli. Giocavo nei prati retrostanti la casa mentre i cavalli pascolavano. Forse il senso di mettermi in relazione con loro da terra è iniziato così senza che ne avessi consapevolezza. Ricordo una mamma grande, ora so che era una Quarter, che volli andare a trovare anche quando la scuderia, dieci anni dopo, era stata trasferita lontano da Bologna. La vita cittadina ha poi preso piede ed i contatti con i cavalli divennero saltuari. Quando, lo scorso anno, durante la formazione Raidho, mi sono trovata nuovamente al loro cospetto, mi veniva l'impulso di abbracciarli e cercare la loro protezione, mi sentivo in trance, completamente rapita da questa relazione istintiva che riaffiorava dall'infanzia.

Ho intrapreso la formazione Raidho senza aspettative definite ma desiderosa di riincontrare questi grandi esseri. Contattare nuovamente i cavalli da terra, inizialmente senza toccarli, senza poter "usufruirne" con i sensi (come siamo ormai abituati a fare per ogni cosa: toccare=possedere=comprare= gettare), è stato prezioso per sperimentare il mondo immenso di queste creature affinando altre vie: la percezione, gli occhi della mente e del cuore.

La formazione di Raidho Trainer mi ha permesso di lavorare principalmente su me stessa mettendo ordine alle numerose istanze che si affollano e chiedono di essere viste durante la vita di ogni giorno. Non solo: avendo seguito diverse formazioni durante la mia attività di medico nel corso degli anni, ho potuto utilizzare queste conoscenze e per così dire riordinarle alla luce di questa nuova relazione: l'entrata dei cavalli nel campo esperienziale.

L'approccio assagioliano alle funzioni dell'io (**funzioni di sopravvivenza**: piano fisico, della composizione della materia, sensazioni e vita vegetativa, piano emozionale, piano dell'impulso-desiderio; **delle funzioni superiori**: immaginazione, pensiero, intuizione) è stata la chiave d'accesso alla possibilità di osservare me stessa e le sub-personalità. Queste, definite **personalità parziali**, sono forzature dell'io subite ed instauratesi durante lo sviluppo infantile, che conferiscono uno "stile" nell'espletamento delle funzioni dell'io, ne caratterizzano le prestazioni e creano uno squilibrio a proprio vantaggio, colorando in un certo senso l'espressione delle altre funzioni. Le personalità parziali si manifestano in particolare attraverso sensazioni/emozioni, pensieri. Tale approccio mi ha permesso di riscoprire la funzione della **volontà** intesa come capacità dell'io di gestire ed avviare circoli virtuosi là dove il dominio delle personalità parziali crea disordine e circoli viziosi, in particolare quando incontriamo sub-personalità "fondamentali" ossia che sono nate da convinzioni e che portano a decisioni.

Ogni singola sessione di lavoro con il cavallo ha funzionato da cassa di risonanza per le personalità parziali probabilmente per l'apertura all'ascolto che la vicinanza potente del cavallo suscitano: rimanere con i piedi nell'acqua è diverso dall'essere in mare e mettersi in ascolto delle onde, della loro potenza, movimento, trasferimento di energia !

Associare lo studio dei **Chakra** ha consentito una ulteriore messa a punto del mio sistema io-mondo.

I Chakra, (costituiti per la medicina occidentale da plessi nervosi e dagli organi da essi regolati), secondo la medicina orientale regolano anche la espressione, l'atteggiamento, la qualità delle funzioni ad essi correlate, favorendo, attraverso una equilibrata interrelazione, il benessere della persona.

A ciascun Chakra vengono attribuite funzioni definite "spiriti divini": 1° /radice/ **spirito della misericordia** accettazione di ciò che siamo. 2° spazio interiore/luogo delle emozioni, **spirito della pazienza**; 3° plesso solare, centro del proprio potere/ **spirito della serietà**; 4° cuore- polmoni, **spirito dell'ordine divino**; 5° gola-comunicazione, **spirito della volontà divina**, 6° epifisi o ghiandola pineale/terzo occhio, **spirito della saggezza**; 7° della corona, connessione con il divino, **spirito dell'amore** che ci chiede di essere presenti nel qui ed ora.

Con il **primo Chakra** abbiamo lavorato per contattare e rinforzare le nostre radici; in questo il cavallo è un vero maestro perché non cede il proprio terreno di " pascolo" se non ci riconosce come leader, svelandoci così le dinamiche nei confronti del nostro spazio nel mondo. Nel mio caso l'esperienza infantile portava una esigenza di vicinanza quasi totale, e ciò mi ha mostrato come la mia bolla di protezione non si fosse sviluppata, nessuno si era preso l'impegno di mostrarmela. In effetti il rapporto che i cavalli hanno con i bambini è diverso: ho l'immagine recente di due bimbetto che tengono alla longhina un cavallo enorme mentre chiacchierano e scherzano amabilmente, a mezzo passo dalle sue zampe, sul piazzale di un maneggio. Il cavallo se ne sta maestoso e tranquillo vicino a questi due esserini illustrandomi il paradosso delle convinzioni.

Attraverso il sentire del **secondo Chakra** abbiamo contattato il mare delle emozioni : riconoscerle senza rimanerne soggiogati ma utilizzandole come segnali di presenza delle nostre personalità parziali. Incontrare rabbia, frustrazione, paura, attraverso messaggi forti e chiari che il cavallo, nella sua neutralità, ci permette di percepire, è stato prezioso per sciogliere lacci e rendere limpide le nostre richieste nei suoi confronti e nei confronti del mondo. Essere consapevoli delle emozioni, di ciò che ci sposta , è liberante come sgombrare il terreno dalle erbacce prima di seminare il nuovo. Riconoscere le emozioni di gioia profonda, senso di libertà, entusiasmo è fondamento dello stare nella autenticità, è come la traccia di un disco, di un circolo virtuoso. Emozioni forti, emozioni leggere, sottili, sfumature che passano inosservate ma che sono piene di informazioni per il viaggiatore, tracce. I cavalli nel lavoro sul sentire ci stanno a fianco, con la loro pazienza(che qualche illuminato ha definito "il respiro stesso della passione"). Sembra che imparino insieme a noi, osservando, ascoltando, respirando o sospirando. Stanno nel flusso perché è questo che sanno fare.

Con il lavoro sul **terzo Chakra** abbiamo potuto rafforzare il focus , il punto da cui far scaturire le nostre energie e la direzione da imprimere ad esse. Lavorare sul focus comporta farsi numerose domande circa le frasi fatte, le formule introiettate, la consapevolezza verso ciò che crediamo sia il nostro obiettivo, i sabotatori interni che ci forniscono costantemente giudizi, svalutazioni, parametri di confronto fra ideali di perfezione inesistenti e le nostre abilità. Esprimere il potere è sempre una sfida perché ci sposta dal nostro presunto equilibrio e mette in mostra le fragilità. Proporre il focus con gentilezza d'animo è molto educativo. Ho letto riguardo al cavallo: "puoi piegarmi con la forza oppure puoi lasciare che ti sveli i tuoi blocchi"; anche nella calibrazione del focus si lavora pertanto molto su se stessi. Le resistenze del cavallo ci mostrano i nostri punti di minor determinazione e chiarezza e ci aiutano a purificare l'intenzione. Ho sperimentato che se l'intenzione è limpida, priva di ambiguità, è ben recepita dal cavallo, essere puro che vive secondo natura.

Con il lavoro sul **quarto Chakra** abbiamo esercitato l'apertura del cuore. Il lavoro col Chakra del cuore mi renderà in grado di creare con bontà: negli ultimi mesi ho lavorato con un cavallo molto focoso e stressato da esperienze precedenti. Con lui è stato prezioso fare richieste restando in comunicazione cuore con cuore, perché ogni tipo di pressione rendeva esplosive le sue reazioni; pertanto durante gli esercizi il mio Chakra del cuore si direzionava ed allineava con il suo: questa modalità ha stemperato i miei timori e reso lui molto disponibile all'ascolto. Mantenere la consapevolezza sul proprio Chakra e sull'ascolto di ciò che arriva dal cavallo toglie a mio avviso molte sovrastrutture. Il quarto Chakra ha a che vedere anche con i polmoni ed il respiro: respirare è un ricambio costante, prendere, acquisire, scambiare, lasciar andare: questa è la leggerezza che ci chiede il cavallo, la gentilezza che la natura sa mostrarci in una gemma che sboccia pur nella sua incrollabile, connaturata determinazione.

Il lavoro sul **quinto Chakra**, della comunicazione, oltre a smascherare i nostri non detti, ci rende chiari nelle affermazioni; anche in questo caso l'esperienza con il cavallo mi ha mostrato il mio iniziale mutismo, l'incapacità di trovare le parole, ma in poco tempo si è trasformato in un colloquio confortevole, rassicurante, costante e fatto di affermazioni positive, che ho trasposto nella quotidianità. Incoraggiare e sottolineare le cose ben fatte avendo rispetto dell'altro diventa molto efficace. Abbiamo giocato, ("con un cavallo di 13 anni!", commentava qualcuno, come se fosse impossibile) e siamo arrivati a correre in circolo fianco a fianco! Nei mesi ho avuto l'occasione di adottare una "vecchia cavalla da scuola" di nome TH, una dolcissima ed al contempo forte cavalla con problemi motori agli arti posteriori. Iniziato in sordina il colloquio con lei, ora mi riconosce, mi chiama, mostra una grande pazienza con la mia inesperienza, mi ascolta mentre le spiego gli esercizi da fare, lei che è bravissima si abbassa ad eseguire cose semplici; l'importante sembra anche per lei godere della reciproca compagnia. Lavorando personalmente ormai da mesi con TH i miei punti cardinali sono cambiati: mi ha già mostrato molti miei limiti facendomi crescere in chiarezza di pensiero, volontà di comunicazione della intenzione, fiducia e senso di amicizia, esecuzione del compito. Ha riportato a galla la mia difficoltà di portare a termine un gioco, e questo mi ha permesso di mettere in fila le cose da farsi: intenzione, progetto di esecuzione, chiarezza nel proporre il gioco, interazione costante col cavallo, realizzazione del progetto, festeggiamento. Sembra tutto molto logico e semplice, ma quante volte nella vita mi son persa per la strada?!

Il lavoro sul **sesto Chakra** ci porta ad una comunicazione sovrasensoriale: in questo, il contatto con l'animale nel mondo delle energie della natura, mi ha permesso di avvertire come il cavallo sia impastato di spensieratezza, amicizia, gratitudine, spinta naturale verso il flusso della vita; anche il dolore che si contatta è parimenti amplificato, la sua rassegnazione, il suo bisogno di restare nell'amicizia. In questo mondo le distanze cadono e percepisco una forza data dalla espressione stessa della vita nella sua manifestazione: è lo spirito della saggezza che prende forma. Lavorare e giocare in comunicazione telepatica, trasmettergli ciò che stiamo immaginando, in modo semplice, leggibile, leggero! A questo proposito ho presentato a TH un gioco che avevo chiaro in mente ma che riuscivo a comunicarle in modo un po' contorto; percepivo inizialmente il suo disappunto dall'atteggiamento del corpo, ma ho sentito che lo eseguiva per una sorta di pazienza nei miei confronti. Da questa sperimentazione è nata un'alleanza: "possiamo accettarci pur con i nostri limiti- lei con le sue difficoltà motorie, io con le mie difficoltà comunicative. Arriveremo a migliorare assieme fino ad un buon risultato!"

Con il lavoro sul **settimo Chakra** si persegue il buon allineamento delle funzioni inferiori deputate alla sopravvivenza (accettazione, pazienza, serietà) con quelle superiori (potere, saggezza, amore) per rimanere fermi nella realizzazione del nostro scopo nella vita; esso governa consapevolezza ed informazione.

Affermare che si lavora su di un Chakra per volta è ovviamente didattico, in realtà il coinvolgimento è globale e la crescita avviene attraverso una buona comunicazione ed un riequilibrio dell'intero sistema così come un piccolo e meraviglioso fiore australiano di nome Crowea il quale, guarda caso, riarmonizza le funzioni dei Chakra ma migliora anche la respirazione e rilassa il tono muscolare in eccesso: nella medicina occidentale favorisce, diremmo, una buona cenestesi.....

COME HO APPLICATO IL METODO RAIDHO CON I CLIENTI

Premetto che il mio bagaglio esperienziale nasce dalla sintesi delle formazioni che ho seguito negli anni, in particolare il Counseling, l'osservazione posturologica, la floriterapia. Come nel Counseling si effettua un dialogo preliminare per stabilire i termini della relazione d'aiuto, così faccio con il cliente ascoltando il motivo che lo ha portato a richiedere di sperimentare o di ricorrere al metodo ed illustrandogli brevemente la tecnica Raidho e gli ambiti nei quali si potrà lavorare: "Il Raidho è una esperienza che ci permette di lavorare col cavallo, da terra, attraverso semplici esercizi che consentono di ritrovare la confidenza con noi stessi, i nostri confini, cosa popola il nostro spazio interiore; ci permette di incontrare le nostre difficoltà e di elaborarle. Ci consente di acquisire consapevolezza di ciò che siamo e di lasciar emergere qualità ed aspirazioni, la nostra essenza, l'innato amore per la vita, la nostra forza. Durante le sedute il cavallo, che esiste secondo le leggi della natura, ci mostra noi stessi come in uno specchio attraverso i suoi atteggiamenti di fronte alla modalità con cui proponiamo gli esercizi. Non è tanto importante la buona esecuzione di un esercizio quanto la presenza durante lo svolgimento del lavoro". Rispondo poi ad eventuali domande del cliente e gli fornisco alcuni elementi per la messa in sicurezza durante il lavoro. Gli chiedo di accennare ad un eventuale tema sul quale voglia lavorare.

Propongo, così come ci è stato insegnato, un **esercizio preliminare di radicamento**, nel quale mettiamo in relazione la qualità di ciascun elemento (aria, fuoco, acqua, terra) con le qualità dei nostri processi cognitivo-comportamentali (io penso, io voglio, io sento, io agisco) e li correliamo con la nostra parte spirituale (io sono io, sono un essere spirituale).

Decido quale lavoro proporre tenendo conto anche delle capacità tecniche della persona e della sua richiesta.

Ad esempio ad una persona molto esperta di recupero ed addestramento dei cavalli che mi ha chiesto di sperimentare il Raidho ho deciso di richiederle che proponesse ad un cavallo un esercizio notoriamente difficile per il cavallo stesso. La persona ha così potuto incontrare il proprio senso di frustrazione e da quel momento abbiamo utilizzato tale senso di frustrazione come segnale che incontra nella vita personale in alcune occasioni ed individuato uno strumento utile di elaborazione. Durante tutto il tempo richiesto il cavallo è rimasto a fianco della persona. Chissà chi di noi tre ha imparato di più!

In una diversa occasione abbiamo lavorato, a richiesta della persona, sulla sua tristezza utilizzando i segnali che derivano da tale sentimento: sono emersi elementi, come il bisogno di calore e di contatto, che abbiamo tradotto in azioni e giochi con il cavallo. Il rilassamento del cavallo è stato molto evidente ed ha rispecchiato alla persona una possibilità per ritrovare il proprio benessere.

Con una persona, non esperta nella manutenzione del cavallo, abbiamo lavorato sul primo Chakra con l'esercizio del "chi sposta chi". In breve tempo la persona ha deviato di lato al cavallo non ottenendone spostamenti e questa dinamica gli ha rimandato che "non sa quale sia il proprio posto nel mondo". Ha così potuto riconoscere una rabbia antica come segnale di stonatura fra ciò che desidera fare e ciò che non si

realizza. Il cavallo si è spostato inizialmente poi si è fermato a pochi passi e lì è rimasto fino alla fine del lavoro. A quel punto l'ho riportato vicino alla persona che ha potuto accarezzarlo e ringraziarlo. La persona lavorerà su ciò che ha consapevolizzato.

Durante il lavoro, se mi è risultato utile per la persona, ho fatto notare atteggiamenti posturali e gesti che la persona assume o esegue in quanto la consapevolezza transita efficacemente attraverso l'ascolto del corpo, nel corso della manifestazione di uno stato o nell'esecuzione di un gesto.

Compiti a casa : al termine del lavoro con il cavallo ho proposto piccoli esercizi di consolidamento quotidiano della consapevolezza raggiunta, proprio come si richiede nella rieducazione posturale!

L'esperienza Raidho è per me appena iniziata ma molte sarebbero già le considerazioni sui frutti regalatimi ogni giorno e sull'arricchimento personale che nasce dalla relazione con il cavallo.

Allora mi viene spontaneo chiedermi: "Cosa ci fa in un recinto, alla longhina, o peggio attaccato ad una ruota, costretto, maltrattato, un essere che è già la manifestazione della parte autentica, pura, generosa, istintuale della vita?"

Mi viene da rispondere che il cavallo sia un maestro che ci è stato prestato da Dio, come metafora della vita stessa, per la nostra evoluzione consapevole. Anche la vita è infatti questa continua danza degli opposti e noi stessi siamo chiamati a scegliere consapevolmente fra ciò che fa crescere la vita e ciò che la ostacola e siamo chiamati a viverla con dolcezza, fermezza e chiarezza, così come ci richiede questo meraviglioso maestro.

Mi sento di affermare che noi umani siamo esseri complessi e meravigliosi così come i cavalli: quando i nostri mondi si incontrano si manifesta un universo di infinite possibilità e potenzialità di crescere entrambi in amore, fiducia e speranza. Auguro a coloro che leggeranno di poter fare questa esperienza!