

Nel mondo degli affetti. Della creatività. Del benessere.

ARRIVERE

*Il tempo non è nelle nostre mani,
il modo di vivere sì*

Ada Burrone



Un dottore con la coda

Abbiamo conosciuto la Dottoressa Beatrice Garzotto un po' per caso. Era qualche tempo che l'idea di far scrivere sulla nostra rivista qualcuno che lavorasse con la Pet Therapy ci girava in testa. Ed ecco un giorno la mail di questa collega psicologa che si propone per realizzare un progetto con persone che stanno affrontando una malattia oncologica e... i cavalli.

Attivecomeprima non si poteva tirare indietro: una proposta troppo interessante! In quattro e quattr'otto Beatrice era da noi e, neanche a dirlo, il suo Progetto RI (Riappropriarsi, Rivedersi, Ridefinirsi) approvato, presentato alle nostre donne, che hanno aderito con entusiasmo, e partito di lì a breve.

Sono stati formati tre gruppi per un totale di tredici partecipanti. Cinque incontri, davvero speciali, per aiutare chi si trova in questo difficile momento a riprendere in mano il proprio percorso di vita, al di là delle condizioni fisiche, attraverso una esperienza di connessione emozionale con il cavallo. Una connessione che permette di vivere il "qui e ora", di distaccarsi, anche solo per un po', dalle ansie e dalle paure indotte dalla malattia.

Questo percorso non richiede alcuna esperienza o abilità equestre, infatti i cavalli non vengono cavalcati, ma solo il desiderio di affidarsi a questi bellissimi animali, veri "dottori con la coda".

Beatrice, vuoi parlare ora tu di questo progetto?

L'idea è nata dall'unione di due forti passioni sulle quali si fondano la mia professione e la mia vita: il mio lavoro di psicologa e il mio amore per i cavalli.

Da questo è scaturito il desiderio di mettere a disposizione di chi vive l'esperienza di una malattia, l'energia e le emozioni positive che possono trasmettere questi animali, in un contesto non medicalizzato. Questo approccio terapeutico si basa sui miei studi fatti durante il Master presso il Gestalt Equine Institute in Colorado dove ho avuto modo di osservare il loro approccio e i loro progetti anche in campo oncologico.

Qual è la particolarità del lavorare con i cavalli?

Questi stupendi animali vivono la vita nel "qui e ora", pronti a reagire a ogni stimolo, a ogni emozione e a ogni azione. Entrare in contatto con un cavallo significa imparare a stare nel presente, con gli altri e con se stessi. È come "entrare

in un posto speciale" dove è possibile relazionarsi, senza bisogno di maschere, dove è possibile vivere uno stato di benessere quasi tangibile e "fisico".

Questo grazie alla presenza di animali intelligenti e privi di sovrastrutture; animali che hanno la capacità di "pensare e comunicare" in modo chiaro e preciso, percependo lo stato d'animo di chi hanno davanti e mettendo in atto comportamenti specifici.

Quando ci si immerge in quello che chiamo "Horse Time" ci si scollega dalle preoccupazioni, dagli impegni, dai cellulari e dalle agende, vivendo la possibilità di "essere" rispetto al "fare". Tutti i problemi restano fuori dal branco, portando a vivere un momento speciale che ricarica e fa scoprire nuove risorse da utilizzare nella vita quotidiana.

Hai parlato di un benessere fisico, ci sono studi che supportano questo aspetto?

Le ultime ricerche condotte dall'istituto *Heart Math Research Center Institute* in California hanno dimostrato come, durante l'interazione con il cavallo, si registrino notevoli effetti benefici: l'abbassamento della pressione del sangue, il rallentamento del battito cardiaco e l'aumento dei livelli di beta-endorfine (i neurotrasmettitori che servono ad alleviare il dolore). Inoltre, si riduce il livello di stress, si allentano i sentimenti di paura, di tensione e di ostilità, aumentando la propensione alla pazienza e la sensazione di arricchimento interiore ed emozionale.

Ci puoi raccontare come avvengono queste "sedute" e in particolare quelle che hanno riguardato le donne di Attive che hanno partecipato al progetto?

Gli incontri si svolgono all'interno di un prato, dove abitano stabilmente le mie due cavalle, collaboratrici/amiche, Aurora e Betulla, di razza Haflinger, che non sono ferrate e sono assolutamente libere. Il contatto con loro non avviene montandole... ma... avviene con momenti di comunicazione non verbale. Si praticano esercizi a terra, principalmente con la voglia di mettersi in gioco e di lavorare con il linguaggio del corpo. Comunicazione che i cavalli conoscono molto bene. Il solo entrare nel loro spazio privato, porta a sentirsi accettati, avvolti e protetti.

Il presente diventa un insieme di percezioni e azioni reciproche che permettono di sperimentare l'essere "parte del branco".

Mi sono sorpresa a vedere quanto, a ogni incontro del gruppo, si manifestasse un immediato e intenso "aggancio visivo" tra le donne e le cavalle, una istintiva connessione già dal primo sguardo.

Ho anche osservato come ognuna di loro sia riuscita a



catturare l'essenza di questa connessione, spingendole sempre più a sviluppare il desiderio di condividere con gli animali le emozioni e il presente.

La cautela che mostravano in un primo avvicinamento, quasi reverenziale, si è trasformata rapidamente in condivisione, ricerca e costruzione di momenti intensi e rigeneranti. Emozioni e pensieri che sono riuscite a portare con loro, ben oltre il tempo che si sono ritagliate durante la seduta.

Puoi quindi considerare questa prima esperienza positiva per te, tanto da continuare questo progetto?

Sicuramente, è stata molto stimolante.

Mi ha convinto della necessità di intraprendere una vera e propria ricerca sui benefici di questa attività con i cavalli, rivolta alle pazienti oncologiche.

Tutto questo lo devo ad Attivecomeprima, che ringrazio per la disponibilità e la curiosità dimostrate nell'avvicinarsi a un approccio così diverso e all'Associazione Frida's Friends (associazione che si occupa da diversi anni nel promuovere interventi assistiti con animali) che ha permesso la realizzazione di questo progetto.

Ma un grazie speciale va a tutte le donne che hanno voluto provare con tanta emozione e curiosità quelle giornate... in un campo... con due dottori con la coda!

11

“Mi sono sentita all'interno di una favola”

“Ci sono stati momenti in cui mi sentivo sospesa, il tempo e lo spazio così poco definiti, sebbene il contatto dei piedi per terra ci fosse e anche molto intenso”

“Mi sono commossa più volte nel vedere le cavalle così presenti insieme a noi e il loro sguardo, incrociato mai casualmente”

“La narrazione di ciò che accadeva, splendidamente raccontato da Beatrice, mi consentiva di entrare ancor più in contatto con movimento, silenzi, occhi, respiri, tatto. Il branco, la vita, la solitudine, la pace”

“Poi si va a conoscere Aurora e Betulla. Grandi, pazienti, curiose, rispettose. Beatrice è il nostro angelo custode, attenta, esperta, sicura. Ti senti bene, protetta. Ti consiglia, ti corregge, ti aiuta”.

Paola Bertolotti. Psicologa e psicoterapeuta.

Conduce in Associazione i gruppi di sostegno psicologico “Riprogettiamo l'Esistenza” e “Decido di vivere”.