



## MY DONKEY DAY Oggi incontro l'asino

### SCHEMA TECNICA ad uso di medici e psicoterapeuti

interessati a considerare l'attività di benessere con l'animale quale supporto alle cure

Intervento di Attività Assistita con l'Asino (AAA) condotto da Alessandra Giordano (operatrice in EAA/AAA; scrittura professionale e creativa)

**Esperienza di incontro, benessere, consapevolezza.**

Per adulti, coppie, famiglie, piccoli gruppi

#### **Obiettivi:**

Migliorare la qualità della propria vita a livello emotionale e psicofisico.

Vivere un momento di benessere e crescita personale aiutati dal contesto agricolo (la cascina, gli animali da fattoria, i campi, le risaie) e dal rapporto di vicinanza con l'asino.

Favorire la presa di coscienza tramite eventuale narrazione autobiografica dell'esperienza.



*(foto Giorgio Gatti)*

#### **Perché l'asino:**

Animale intelligente, affettuoso e determinato, l'asino si presta particolarmente bene ad accompagnare l'uomo in un percorso di benessere e crescita individuale.

Le principali caratteristiche:

Si accorge di te, ma non è emotivamente dipendente da te. Tuttavia ha propri bisogni di cura che ti chiede di soddisfare.

Come tutti gli animali predati in natura ha una spinta innata alla relazione con l'altro, sia questi un asino, un altro animale o l'uomo, nell'ottica della vita di branco.

Per questo motivo ti riconosce e ti viene a salutare.

La bassa reattività allo stimolo, lunghi dall'essere un difetto, rende il suo utilizzo più sicuro, alzando il grado di prevedibilità delle sue azioni. In particolare di fronte al potenziale pericolo in arrivo l'asino tende a fermarsi e riflettere.

E' noto il suo movimento lento e quindi rassicurante e rilassante.

Lo sguardo è profondo e accogliente, costituendosi anche specchio per il nostro.

Dimostra attenzione a te ma non ti giudica.

Le lunghe orecchie sono tese all'ascolto.

Il suo aspetto ci riporta alla nostra primordialità e favorisce il nostro liberarci dalle infrastrutture, rivedendo i bisogni primari.

E' caldo e con molte parti morbide, ricordandoci i simboli all'attaccamento.

Il suo passo lento e il rumore degli zoccoli su terreni duri ci fa percepire l'asino come compagno di un cammino comune. Il suono del suo passo dà ritmo favorevole al relax.

Sa essere buffo e simpatico.

### **Cosa si fa:**

L'operatore invita gli ospiti a prendersi cura dell'animale e ad assaporare momenti di benessere, contemporaneamente approfittando dell'occasione per conoscerne i tratti caratteriali.

E' l'occasione anche per scoprire quanto si possa fare insieme all'asino senza cavalcarlo: la relazione proposta non è antropocentrica ma favorisce il rapporto da terra "tra muso e viso" e la reciprocità dell'esperienza, che si fa così costruttiva.

L'animale viene spazzolato e strigliato: si instaura un contatto fisico, e si mettono in relazione i propri comportamenti e movimenti con quelli dell'asino.

Si osserva quindi l'asino nel prato recintato attuare comportamenti sia per se stesso (ad esempio rotolarsi a terra) sia nell'aprire una relazione con noi (si avvicina, ci studia, poggia il muso). Quindi gli si propongono attività di gioco o abilità (piccole corse, brevi percorsi). Gli si porge la carota quale gesto premiante per entrambi.

Quindi si esce dalla cascina per camminare nei campi. Nel fare l'esperienza del camminare insieme (affrontando senza poterle programmare le occasioni che si presenteranno) si alternano momenti di silenzio a scambi di opinione o serene chiacchiere. L'asino è sempre in ascolto, e il contesto naturale (prati, boschi, cascine, l'aria aperta, suoni così lontani da quelli della pur vicinissima città) favorisce il benessere. Il rumore degli zoccoli nelle tratte a pavimentazione più dura offrono un ottimo stimolo al relax se non addirittura a meditazione e introspezione. Spesso è favorita la progettualità, lo stimolo a iniziare un cambiamento che si andava cercando.

Succede di dover lasciare che l'asino si allontani da noi per un po', per una breve corsa furbescamente rubata alla corda: acconsentiamo e lo osserviamo prima di riportarlo a noi.

Al termine della passeggiata si accompagna l'asino nuovamente in cascina. Quando l'animale è sistemato, gli ospiti sono invitati, se lo desiderano o se il professionista curante lo richiede, a scrivere qualche breve frase per fermare le sensazioni a caldo. Un appunto che potrà essere ripreso e analizzato dalla persona stessa ed eventualmente dallo specialista che lo ritenesse opportuno.

Il gesto finale di offerta di un'ultima carota sarà il nostro saluto e ringraziamento, insieme a una carezza sul muso morbido. L'asino a modo suo ricambierà.