

# INDICE

LA COLLANA EDITORIALE DEDICATA AGLI INTERVENTI ASSISTITI CON GLI ANIMALI	7
PREFAZIONE ( <i>F. Manti</i> )	9
INTRODUZIONE	13
01. STORIA ED EVOLUZIONE DELLA CURA E DELLA TERAPIA CON I CAVALLI ED EFP	19
02. PRESUPPOSTI TEORICI DEGLI EFFETTI TERAPEUTICI NELLA CURA CON I CAVALLI	33
03. STUDI <i>EVIDENCE BASED</i> DELLE EQUINE FACILITATED PSYCHOTHERAPY	55
04. ALCUNI CASI CLINICI: L'ESPERIENZA DI CASCINA RONGARINA 42	73
05. IL CAVALLO E LA CURA: ESPERIENZE, FORMAZIONE, LAVORO	87
CONCLUSIONI	97
GALLERIA FOTOGRAFICA	99
BIBLIOGRAFIA	105

# INTRODUZIONE

Questo libro è il racconto di una vita e di una passione: la mia passione precoce per i cavalli, condivisa poi con mio marito, divenuta infine scoperta, approfondimento e specializzazione professionale.

Vorrei riuscire a trasmettere, a chiunque lo leggerà, la ragione per cui come psicoterapeuta credo nelle potenzialità di cura offerte dai cavalli. Una convinzione che inevitabilmente si riattacca alla mia predilezione e all'amore incondizionato verso queste splendide creature.

Sono praticamente «cresciuta» con i cavalli, non perché vivessi in una fattoria, ma perché ho iniziato il mio rapporto con loro sin da piccola, quasi ci fosse stata una predisposizione geneticamente determinata — e forse, con il senno di poi, probabilmente era davvero così.

Effettivamente da piccola, ancora in età prescolare, mi affascinavano i racconti di mia nonna materna, Margherita, nata nel 1896. Mi colpiva soprattutto quanto la vita fosse ancora per lei intrinsecamente legata ai cavalli: ricordi di viaggi con le carrozze, cavalli immancabilmente presenti nella quotidianità delle persone...

Data la mia vivacità, mio padre decise che avevo bisogno di vivere parte della mia giornata all'aperto e quindi intorno ai sei anni mi avvicinò alla vita di maneggio, dove, oltre a imparare ad andare a cavallo, avevo la possibilità di stare con gli animali sia prima che dopo le mie lezioni di equitazione, cosa che mi piaceva moltissimo. Questo dettaglio può sembrare relativamente insignificante, ma in realtà da quel momento in poi nacquero le mie esperienze emotive più intense e le mie conoscenze dirette dell'effetto terapeutico che poi avrei approfondito negli anni a venire.

Un rapporto fatto di contatto, calore, fusione fra emozioni e costruzione di sentimenti... ecco, penso sia nato tutto lì, dalla bambina che ero, che voleva stare nei box in inverno e in estate nei prati con i cavalli, e che avrebbe voluto guidare calessi e carrozze... la bambina che scopriva che anche i cavalli più bizzarri di fronte alla purezza di un bambino si spogliano delle loro paure, e sembrano quasi disarmati... e a quel punto c'è una meravigliosa relazione intima ed emotiva che si apre davanti a noi.

Cogliere quel momento, unico, di incontro è ciò che mi affascina ancora oggi, quando mi trovo di fronte a un cavallo e insieme scopriamo cosa abbiamo da «dirci» e da condividere.

Nata in una famiglia dove la lealtà e il rispetto erano fondamentali, li ho sempre avuti come principi ispiratori: questi valori hanno sempre improntato le mie relazioni con gli altri e i miei rapporti di conoscenza, e mi hanno accompagnata nella scoperta del piacere di sapere e di imparare. Grazie a essi ho scoperto la mia propensione alla «cura»; e in questo percorso i cavalli sono sempre stati i miei compagni di viaggio.

Forse l'effetto terapeutico l'ho sperimentato dapprima proprio su di me, a dieci anni, quando mio padre morì improvvisamente per un errore medico. L'unico posto dove stavo bene, dove il mio dolore mi sembrava trovare un senso, era in maneggio. Lì trascorrevi sempre più ore. E proprio lì, il «potere segreto dei cavalli» di cui ha scritto una collega, Alessia Giovannini (Giovannini, 2015), l'ho sentito sulla mia pelle e si è impresso a fuoco nella mia anima.

L'incontro delle essenze, delle anime interspecie: esseri senzienti in contatto intimo, ecco questa è la meraviglia che mi accade quotidianamente di osservare come psicoterapeuta (una volta una bambina mi ha detto: «...allora tu sei il dottore che cura l'anima delle persone») che ha voluto approfondire il rapporto con l'animale, scoprendone potenzialità ed effetti inaspettati e sorprendenti.

In un altro momento doloroso della mia vita — avevo perso mia madre — ho quindi incontrato, o meglio rincontrato, Umberto, che è diventato mio marito nella vita e compagno di viaggio nel mondo della cura e degli Interventi Terapeutici con i cavalli. Suo padre, un Generale di Cavalleria con il quale ho avuto l'onore di condividere un pezzo della mia vita, era un profondo conoscitore di cavalli, e della relazione uomo-cavallo, poiché in guerra uomo e cavallo erano compagni fedelissimi, nella vita e spesso nella morte.

A Enrico, mio suocero, è intitolata la nostra associazione, Associazione per la Riabilitazione Equestre «Gen. Enrico Gonella Pacchiotti», fondata nel 2007, inizialmente dedicata alle persone con disabilità e trasformatasi negli anni in un centro di Equine Facilitated Psychotherapy (EFP) e di equitazione naturale, nonché di studi per il benessere delle persone, esperienze di crescita personale, sede di lavori sulla formazione/prevenzione del burn out, di tirocini post laurea per diverse Università Italiane e di approfondimenti teorici in relazione agli effetti terapeutici degli interventi che si avvalgono dell'aiuto degli animali.

Questo libro rappresenta quindi la sintesi di un percorso maturato in anni di esperienza, e risponde alla necessità, mia in primis e degli psicologi e psicoterapeuti con cui collaboro, di approfondire le radici e le cornici teoriche che rendono il nostro lavoro di terapeuti ancora più speciale grazie alla mediazione degli animali, nostri compagni di viaggio nell'esplorazione delle segrete pieghe della mente umana e nella cura del dolore delle persone.

Nella strutturazione dei capitoli ho cercato di seguire il filo conduttore stesso della mia esperienza, a partire dalla mia passione di bambina per i cavalli. Sapevo, o meglio sentivo, che stare con i cavalli mi faceva bene. Non sapevo il perché, e nemmeno me lo chiedevo allora: si tratta di una domanda che mi sono posta solo più avanti negli anni, in età adulta.

Questo aspetto merita di essere sottolineato: da bambini si vivono, si sentono le emozioni, da adulti poi ci si pensa e si sente il bisogno di capirne il perché. Questo processo di presa di coscienza rischia di allontanarci dalla mente libera del bambino, che poi è la pratica del principiante che cerchiamo di ritrovare con le pratiche meditative. Io sapevo che stavo bene con i cavalli, mi piacevano e mi rassicuravano il loro odore e il loro calore al tatto. Solo più avanti avrei scoperto quanto fossero coinvolti la mia amigdala e il mio ippocampo, che ancora oggi ringraziano per quei momenti preziosi.

Stupore e curiosità determinano i primi passi della conoscenza emotiva e dell'esplorazione del mondo. È così per tutti. A questo nucleo originario cerchiamo di accedere come terapeuti quando ci troviamo di fronte al dolore delle persone. Per portare conforto occorre consentire alla mente di ricordare e ritrovare quello stato di purezza che è rappresentato dalla curiosità, dalla meraviglia e dallo stupore del «puer» che è rimasto dentro ciascuno di noi.

Il mio lavoro di psicoterapeuta non si svolge solo in studio, come quello di tanti altri colleghi, ma anche all'aperto, o come ci piace dire all'inglese *outdoor*, insieme ai miei cavalli e ai miei cani. A differenza dei cani, che spesso mi accompagnano anche in studio, i cavalli ti «obbligano» a uscire dalla tua zona di confort e a esplorare, se lo desideri, il momento che fugge, il qui e ora.

«All'aperto» significa nel maneggio della nostra tenuta: mia e di mio marito, senza il quale non avrei potuto realizzare nulla e tanto meno il mio sogno, cioè lavorare con i cavalli. Condividere vita e sogni è già un dono di cui essere grati, ma è un privilegio ancora più grande poterli condividere con chi si ama. Ed è per questo che una parte del libro riguarda loro, i cavalli: che cosa, in particolare, deve conoscere e sapere chi intende lavorare con loro. Dai cavalli si impara a lavorare insieme, in branco, e penso che questa sia la definizione più calzante del lavoro in *équipe*, che richiede conoscenza, affinità e condivisione di intenti, in un clima di flessibilità e di apertura al confronto continui. Il lavoro in *équipe* è una scuola di vita, tanto più gratificante quando vedi crescere professionalmente chi ha iniziato a lavorare con te. Ringrazio coloro che fanno tuttora parte di questo gruppo, che rappresentano il futuro e sono stati forse il vero sprone a scrivere questo libro, e prima ancora ad assumermi, anni fa, l'impegno di fare il coordinatore, presso l'Ordine degli Psicologi della Liguria, del primo Gruppo di Lavoro sugli Interventi Terapeutici e a rappresentare il mio ordine nel Gruppo di Lavoro Coterapie del CNOP (Consiglio Nazionale Ordine Psicologi).

Ho cercato di dare visibilità a quanto di buono si fa, ed è stato fatto. In Italia, infatti, siamo bravi, e creativi, ma — ed è un peccato — scontiamo una sorta di senso di inferiorità, che ci fa pensare che all'estero siano meglio di noi.

Ho provato a definire le cornici teoriche che mi hanno guidato come terapeuta nel mio percorso professionale. Spero di essere riuscita a farlo con chiarezza. Raccogliere tutti i riferimenti culturali che mi hanno guidato come terapeuta che lavora con gli animali non è stato semplice, perché il nostro è un lavoro meraviglioso e complesso — e metterne insieme tutte le parti è un po' come dirigere un'orchestra.

Per me è stato importante non sentirmi sola come terapeuta. Ma una simile sensazione — non sentirsi soli — la vivono anche i pazienti quando sono all'interno di questi insoliti setting. Non essere soli è forse l'ingrediente speciale delle terapie a mediazione animale.

Ho cercato anche di fornire alcuni elementi evidence based, che sicuramente si arricchiranno ulteriormente nei prossimi anni. Grazie alle neuroscienze sono stati fatti passi da gigante: oggi si possono spiegare cose che prima si potevano solo intuire. E questo aiuta a levarci di dosso quell'aria da sciamani che spesso aleggia su di noi, sia nell'immaginario collettivo che all'interno della nostra categoria: «Cosa farà mai quello psicologo con gli animali, che setting userà, non perderà oggettività lavorando così in prima linea con le emozioni...».

Ancora peggio è pensare che, siccome gli animali ci fanno stare bene, allora chiunque può lavorare con essi. Ovviamente non è così. Quello con gli animali è un lavoro molto complesso, che ha bisogno di essere affinato attraverso l'esperienza di anni. Occorre conoscere il funzionamento della mente umana e quello della mente dell'animale con il quale si lavora. Se si vuole far parte della splendida triangolazione terapeutica che si crea lavorando con gli animali, bisogna inoltre avere una consapevolezza sempre presente e aperta a quanto si svolgerà nel processo terapeutico. Con equilibrio e grazia.

Buon viaggio, colleghi. Buon viaggio operatori del settore, pensate che qualunque sia il ruolo che avete — coadiutore dell'animale o operatore presente in terapia — nessuno ha un ruolo di privilegio: ciò che conta è il lavoro di équipe.

Buon viaggio ai pazienti che intendono iniziare un percorso di consapevolezza di sé. A questo proposito dobbiamo considerare l'importanza del desiderio di avere un rapporto siffatto con gli animali.

Buon viaggio a chiunque decida di leggere il libro, anche se non conosce il settore.

Buon viaggio a tutti animali che ci accompagnano come guide preziose e che ci ricordano l'importanza di «essere visti» e riconosciuti.

E forse non saranno mai abbastanza i nostri ringraziamenti... ma con tutto l'amore di cui sono capace ringrazio gli animali per i loro inestimabili insegnamenti.

Dedico, infine, questo libro a mio marito, alla mia famiglia e a Valentina e Ludovica, non solo collaboratrici ma membri di fatto della nostra famiglia; e a tutti i cavalli che hanno fatto parte della mia vita, che mi hanno insegnato a mettermi in gioco e a lavorare sui miei vissuti, andando oltre le apparenze, e che sono e saranno parte della mia anima per sempre.

# STORIA ED EVOLUZIONE DELLA CURA E DELLA TERAPIA CON I CAVALLI ED EFP

## Pre(i)storia e legami

Per arrivare a parlare dei presupposti teorici che stanno alla base degli effetti terapeutici nella cura con i cavalli, bisogna risalire alla motivazione storica all'origine della relazione fra uomo e cavallo. Si tratta di un legame antico che affonda le sue radici nella storia. Parliamo di «legame» perché l'avvicinamento reciproco fra uomo e animale è connesso «all'addomesticamento», o meglio al bisogno e alle motivazioni dell'addomesticamento. «Addomesticare vuol dire creare legami» (De Saint-Exupéry, 1943). Gli studi sul DNA rivelano che i primi animali a essere addomesticati furono i lupi. O meglio una parte di essi, dai quali discesero i cani nelle loro varie evoluzioni di razza.

Secondo alcuni autori, l'addomesticamento è sempre un processo reciproco; umani e lupi, in questo senso, si sarebbero vicendevolmente «modificati», si sarebbero cioè influenzati l'un l'altro attraverso il legame di addomesticamento. Jared Diamond (1998) ritiene, in particolare, che la relazione che l'uomo instaurò con il lupo fu fondamentale per lo sviluppo sociale e culturale dell'uomo stesso. Dall'osservazione del lupo l'uomo sarebbe stato stimolato; sarebbe cresciuto, soprattutto, sul piano socio-culturale organizzandosi in gruppi più ampi e strutturati.

Anche Temple Granding (2007) sostiene questa tesi. A suo avviso, nel periodo di osservazione e di vita in comune, gli esseri umani impararono dai lupi le loro strategie di caccia: cacciare in gruppo, vivere in reti sociali complesse, stringere rapporti di amicizia e di difesa reciproca con non consanguinei e difendere il territorio. La sopravvivenza dell'Homo Sapiens

dipese, molto probabilmente, da queste acquisizioni, che mancarono invece all'Homo di Neanderthal. Quest'ultimo era dotato di grande forza fisica e intelligenza, ed era in grado di sopravvivere in climi estremi; viveva però in piccoli gruppi con un'organizzazione patriarcale e non aveva rapporti con lupi-cani, mentre l'Homo Sapiens, pur essendo meno forte, viveva in gruppi sociali più ampi, evolutisi, appunto, anche grazie al rapporto di addomesticazione e alla collaborazione con il lupo-cane.

In questo primitivo rapporto di collaborazione troviamo, forse, l'elemento fondante della Pet Therapy e degli Interventi Assistiti con gli Animali. Perché, come vedremo, di collaborazione anche in questi casi si tratta, ovvero di interazioni terapeutiche, guidate e facilitate dall'uomo, ma con la mediazione dell'animale. Stupisce, semmai, come solo negli ultimi decenni si sia data importanza e ci si sia interessati alla relazione uomo-animale e alle sue implicazioni terapeutiche.

L'analisi dei reperti archeologici consente di ipotizzare che l'addomesticazione del lupo-cane sia avvenuta circa 14.000 anni fa. Esistono, però, anche resti fossili di un cane vissuto circa 33.000 anni fa (Ovodov et al., 2021), che rappresenta l'esemplare di cane domestico più antico, e ben conservato, fino a ora ritrovato. Il reperto risale agli anni '70; il cranio e la mascella vennero trovati e recuperati in alcuni scavi condotti nella grotta di Razboinichya, nei Monti Altai nella Siberia meridionale. Questi resti rappresentano una vera rarità. La loro conservazione è legata probabilmente agli effetti dell'ultima glaciazione, che avvenne tra i 26.000 e i 19.000 anni fa, quando le calotte polari raggiunsero la loro massima espansione. Il cane, simile al samoiedo, manteneva ancora alcuni tratti primitivi, per esempio i denti molto simili a quelli del lupo. L'ipotesi più attendibile è che si sia evoluto accanto e contemporaneamente agli esseri umani, ma indipendentemente rispetto ad altre razze canine.

Con ogni probabilità alcuni lupi si sarebbero avvicinati agli accampamenti umani, probabilmente attratti dagli avanzi delle prede macellate dai cacciatori. E sempre con ogni probabilità questi tentativi probabilmente rappresentarono i primi contatti tra uomini e lupi, avvenuti in luoghi diversi: in Europa, in Medio Oriente e in Cina.

In ogni caso, il processo di addomesticamento si può far risalire al Neolitico, quando l'uomo passò dall'essere cacciatore-raccoglitore ad avere uno stile di vita più stanziale e a scoprire l'agricoltura. Probabilmente i reperti testimoniano diversi momenti relativi al processo di domesticazione. Un



primo momento, quello a cui risalgono i resti di circa 33.000 anni fa, in cui il processo venne interrotto probabilmente dalle glaciazioni (a seguito delle quali, si suppone, i gruppi di cacciatori-raccoglitori furono costretti a spostarsi alla ricerca di cibo); e un secondo grande momento che risale a 14.000-10.000 anni fa. Quando si parla di domesticazione del cane, ci si riferisce però a un processo lungo e per alcuni versi poco chiaro, perché molte razze si sono evolute e poi sono scomparse.

La stanzialità è una variabile importante perché, come suggerisce l'antropologo R. Lee Lyman, la domesticazione richiede tempo ed è un processo, non un evento. Così serve tempo perché le modificazioni genetiche si trasmettano di generazione in generazione e l'antica specie selvatica possa evolversi in una nuova specie domestica.

Il processo di domesticazione dei lupi-cani nasce da presupposti differenti da quelli all'origine del processo di domesticazione dei cavalli. Nel caso della domesticazione del lupo la motivazione alla relazione, da parte dell'uomo e dell'animale, era fondata su reciproci benefici: il lupo proteggeva l'abitazione dell'uomo e in cambio otteneva cibo da lui. L'addomesticamento dei cavalli avvenne in un tempo successivo. Il cavallo, inizialmente, era cibo per l'uomo, «cibo che cammina»; solo in un secondo momento cominciò a essere visto dall'uomo come «compagno di lavoro» e come «mezzo» di trasporto. Venne dunque addomesticato dal suo predatore, divenendone compagno inseparabile.

La prima prova di addomesticamento del cavallo nelle steppe di quello che oggi è il Kazakistan avvenne intorno al 4000 a.C. Pressappoco alla stessa epoca risalgono l'addomesticamento dell'asino (avvenuto probabilmente in Egitto). Secondo il fisiologo Jared Diamond, gli animali per poter essere addomesticati devono possedere alcune caratteristiche: avere prima di tutto una dieta flessibile, gestibile in cattività; avere, inoltre, un tasso di crescita che gli consenta di raggiungere la maturità e l'indipendenza in tempi relativamente veloci (cosa che permette di intervenire sulla selezione in tempi ragionevoli); essere in grado di procreare in cattività (ad esempio un animale come il panda non si riproduce in cattività); avere una buona indole e una predisposizione al contatto e alla relazione (cosa che esclude di fatto tutte le specie aggressive); avere un temperamento che consenta di affrontare momenti di attivazione senza arrivare al panico.

Se ci chiediamo quando l'uomo abbia iniziato ad addomesticare i cavalli, cioè a creare una relazione con loro, dobbiamo essere consapevoli

che alcune date potrebbero modificarsi nel tempo in base ai ritrovamenti e all'accuratezza della datazione dei reperti archeologici. Secondo gli ultimi ritrovamenti, la domesticazione del cavallo risalirebbe a ben 5500 anni fa, ossia 1000 anni prima rispetto a quello che si era ritenuto fino a oggi. Tra l'altro, la scoperta compiuta da alcuni ricercatori delle Università di Bristol ed Exeter (Outram et al., 2009) ha permesso di anticipare di circa 2000 anni la data dell'arrivo del cavallo in Europa. Gli archeologi sarebbero infatti propensi a far risalire l'allevamento dei cavalli alla civiltà Botai, originaria del Kazakistan. Oltre a domarli e montarli, i Botai utilizzavano i cavalli anche come animali da carne e da latte (sono stati ritrovati resti mandibolari che mostrano segni di danni ai denti, probabilmente provocati dai primi tentativi di imboccature; nei ritrovamenti di pentole di coccio nei pressi di alcune lapidi dei Botai sono state rinvenute inoltre tracce di latte di cavalla). Dai ritrovamenti ossei sembra che i cavalli dei Botai fossero simili a quelli domestici dell'Età del bronzo (3500-1200 a.C.), e diversi tuttavia dai cavalli selvatici che vivevano in quella stessa regione.

Senza dubbio l'addomesticamento dei cavalli ha avuto un ruolo fondamentale nel determinare ulteriori cambiamenti relativi allo sviluppo sociale ed economico per l'uomo. Di fatto, l'addomesticamento ha consentito all'uomo di potersi muovere più facilmente e velocemente, di iniziare l'arte del commercio e di lavorare la terra.

Per quanto riguarda la caccia, l'habitat dei cavalli selvatici erano le steppe a est degli Urali, l'attuale Kazakistan settentrionale. È plausibile che attraverso la caccia del cavallo gli uomini abbiano potuto conoscere meglio la loro preda, e che questo abbia consentito loro di cominciare ad allevarlo. Senz'altro il cavallo è stato allevato ben prima dei bovini, per esempio, per le sue qualità di resistenza, frugalità e autonomia nel procurarsi il cibo durante gli inverni della steppa.

La differenza dei resti ossei, in particolare dei metacarpi, rinvenuti presso gli insediamenti dei Botai, rispetto a quelli dei cavalli selvatici che vivevano nella stessa zona, dimostrerebbero che i Botai avevano iniziato a selezionare alcuni cavalli per le loro caratteristiche fisiche e morfologiche, probabilmente poi rinforzate mediante la selezione operata in cattività, attraverso accoppiamenti mirati. Grazie a questi ritrovamenti archeologici, sappiamo dunque che la domesticazione del cavallo è in realtà più antica di quanto si pensasse e che ha avuto un ruolo di primo piano nel far fiorire e progredire le popolazioni preistoriche dell'Asia Centrale.

Certo, si potrebbe definire in modo più stretto il concetto di «addomesticamento», legandolo alla capacità dell'uomo di effettuare un controllo sull'allevamento. È plausibile, in ogni caso, che i cavalli venissero allevati come animali da carne prima di essere addestrati e diventare compagni di lavoro.

Indizi importanti di questo cambiamento sono anche la raffigurazione di cavalli nei manufatti e i ritrovamenti di ossa di cavallo nelle tombe umane, che testimoniano come i cavalli fossero diventati simbolo di ricchezza e di potere, ma anche la natura molto stretta del rapporto tra uomo e cavallo.

Bisogna tener conto, infine, che i cavalli che oggi conosciamo conservano sempre la possibilità di tornare allo stato selvatico, e che i cavalli che consideriamo selvatici, viceversa, sono in realtà di tipo domestico, nel senso che discendono da antenati probabilmente sfuggiti alla vita domestica con l'uomo.

### **Evoluzione della relazione e del concetto di cura con i cavalli**

Dagli albori della domesticazione degli animali fino ad arrivare ad oggi, agli Interventi Assistiti con gli Animali, intesi come interazioni guidate volte a migliorare lo stato di salute o a mantenere lo stato di benessere fisico, psichico e sociale della persona, nel rispetto della persona stessa e dell'animale, il passo non è breve, soprattutto se si pensa che questo tipo di interventi sono diventati oggetto di studio approfondito e strutturato a opera di medici e psicologi solo a partire dagli anni '60.

Un tempo, secondo Temple Granding, gli esseri umani erano animali, e nel diventare umani rinunciarono a qualcosa: avvicinarsi agli animali significa recuperare parte di quel qualcosa (Temple Granding, 2007). Questo vuol dire che se noi non recuperiamo la parte ancestrale di noi stessi non possiamo riuscire né a capire gli animali né tanto meno a instaurare un legame. A maggior ragione non possiamo entrare in una relazione di alleanza di cura con essi.

In ogni caso i riferimenti che testimoniano i rapporti significativi tra uomo e animali si trovano già nella storia antica. Ippocrate di Coa (478-370 a.C.), considerato il padre della medicina moderna, già nel IV secolo a.C., nel suo *Libro delle diete*, prescriveva lunghe cavalcate nel tardo pomeriggio o verso sera ai suoi pazienti che soffrivano di insonnia. Egli intuì gli effetti positivi dell'andatura al passo del cavallo; fu, dunque, di fatto il precursore

dei medici fisiatri dei tempi nostri che si occupano di ippoterapia. Va sottolineato che per Ippocrate il concetto di «terapia» era associato a quello di «regime», inteso come insieme di attività che avevano lo scopo di riportare armonia nelle condizioni generali della persona malata: fu, dunque, anche precursore del concetto di «benessere». Di fronte alla malattia considerava prioritario ristabilire l'armonia del corpo e della salute in generale.

Ancora prima di Ippocrate, in Grecia intorno al 500 d.C., alle persone considerate intrattabili, problematiche o incurabili, venivano «affidati» dei cavalli, ed esse dovevano trovare un modo per cavalcarli. L'intuizione di Ippocrate affonda perciò probabilmente le radici in esperienze ancora più antiche. L'ippoterapia, che si fonda sugli effetti benefici dell'andatura al passo del cavallo, è stata in ogni caso la prima tecnica legata all'impiego degli animali a scopo terapeutico nella storia.

Successivamente fu Asclepiade di Prusa (124-40 a.C.) a consigliare il ricorso al cavallo, nel libro *Il moto a cavallo*, alle persone epilettiche e a quelle che soffrivano di paralisi, intuendo l'importanza dei movimenti ritmici dell'andatura dell'animale.

In età premoderna, nel 1500, il medico e fisiologo italiano Girolamo Mercuriale riportò l'interesse sull'impiego del cavallo in medicina. Nel suo *De arte gymnastica*, scritto nel 1569, indicò l'importanza delle tecniche equestri per stimolare e favorire un miglioramento dello stato fisico generale (di nuovo, quello che oggi chiameremmo «benessere»).

Nel 1676 Thomas Sydenham, un medico inglese, nel suo *Observationes medicae*, consigliava di montare a cavallo ogni giorno per «fortificare e rianimare il sangue e la mente».

Nel 1700 il dottor Giorgio E. Stahl, medico personale di Maria Teresa d'Austria, riteneva che l'equitazione potesse essere usata a scopo terapeutico, in particolare per curare gli stati ipocondriaci e isterici.

Nel 1719 il medico tedesco Friedrich Hoffmann dedicò un intero capitolo delle sue *Istruzioni approfondite su come una persona può mantenere la sua salute e liberarsi di gravi malattie tramite la pratica ragionevole di esercizi fisici* al valore riabilitativo e terapeutico dell'equitazione.

Alla prima metà del '700 risale anche l'invenzione del cavallo meccanico da parte di Samuel Theodor Quellmalz, di Lipsia, che mirava a riprodurre effetti terapeutici simili a quelli del movimento del cavallo.

Nel 1760 il medico italiano Giuseppe Benvenuti scrisse il libro *Riflessioni sopra gli effetti del moto del cavallo*, che descrive l'impiego del cavallo a scopi

curativi, e può essere di fatto considerato il primo manuale a stampa di riabilitazione equestre.<sup>1</sup>

Nella seconda metà dell'800 al Betel Hospital di Bielefeld, in Germania, si cominciarono a curare dapprima pazienti epilettici, e in un secondo momento persone con diverse disabilità, anche con alcuni animali, tra cui cani, gatti e cavalli, oltre che animali da allevamento. L'ospedale rappresenta forse il primo centro di recupero e di riabilitazione, anche se non risultano negli archivi monitoraggi o registrazioni puntuali degli interventi (che pure, si sa, interessarono oltre 5000 pazienti).

Nel 1875 un medico francese Chessigne iniziò a divulgare gli effetti benefici dell'equitazione terapeutica, impiegata per il trattamento di pazienti con vari problemi neurologici, emiplegici e paraplegici. Chessigne utilizzò l'equitazione terapeutica, improntando il lavoro riabilitativo sugli effetti che il movimento del cavallo induce in termini di equilibrio, controllo posturale e muscolare. Il fulcro dell'intervento verteva sempre sul movimento del cavallo al passo, che induceva nel paziente correzioni della postura. L'importante intuizione di Chessigne, che verrà poi confermata da studi recenti (Fossati, 2003), riguarda gli stimoli a livello delle aree neuronali di controllo motorio, che egli riteneva in grado di ridurre gli schemi patologici. Egli aveva notato, infatti, che i pazienti a cavallo, nello sforzo di acquisire una posizione corretta, e di mantenere in particolare dritta la schiena, armonizzavano il controllo sulla muscolatura.

Nel 1942, presso l'Army Air Corps Convalescent Hospital di New York, la Croce Rossa iniziò il recupero di soldati feriti gravemente in battaglia. Questi interventi costituirono i primi tentativi di recupero da problematiche di carattere psicologico o psichiatrico, come il Disturbo Depressivo e il Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD). I soldati non presentavano solo ferite nel corpo, per cui era utile l'ippoterapia, ma anche nella psiche, a causa delle gravi turbe emotive riportate durante la Seconda Guerra Mondiale. Ai pazienti veniva chiesto di lavorare insieme ai cavalli, ai maiali, ai polli e ad altri animali, compresi anche rane e tartarughe. Si tratta, probabilmente, della prima esperienza di Animal Therapy e di lavoro a mediazione animale sugli aspetti traumatici: prendendosi cura di un animale, avviando cioè un

---

<sup>1</sup> Il testo è stato recentemente pubblicato da Sorbello editore (Benvenuti, 2013).

processo di accudimento e di contatto fiducioso (Netting, Wilson e New, 1987), i soldati riuscivano, o re-imparavano, a prendersi cura di se stessi.

Negli stessi anni, in Inghilterra, il medico Ludwig Guttmann introdusse, nell'ospedale di Stoke Mandeville, l'equitazione e la cura dei cavalli nel trattamento di recupero di soldati resi disabili durante il conflitto bellico.

Nel 1966, in Norvegia, i coniugi Stordahl cominciarono a coinvolgere cavalli e cani nel recupero terapeutico di pazienti non vedenti. Il centro cui diedero vita opera tuttora in Norvegia.

Questi studi si estesero quindi in tutta Europa. I trattamenti che prevedevano il ricorso al cavallo come parte integrante del processo terapeutico e riabilitativo divennero oggetto di un'attenzione crescente, anche in ambito scientifico. Tanto è vero che in Francia nel 1965 l'ippoterapia venne introdotta come materia di studio all'Università La Salpêtrière. Nel 1969 venne pubblicato il primo lavoro scientifico sulla riabilitazione equestre; del 1972 è, invece, la prima tesi di laurea in medicina all'Università parigina «Val de Varne» sulla *Terapia con il mezzo del cavallo*, chiaramente di impronta ortopedico-fisiatrice.

Anche in America, nel secondo dopoguerra, si moltiplicano, parallelamente, esperienze simili a quelle nate in Europa. A partire dal 1945, a New York, nella fattoria «Green Chimneys» gli interventi di ippoterapia divennero il metodo per eccellenza per aiutare ragazzi con problematiche caratteriali, emotive e comportamentali. La fattoria «Green Chimneys», che esiste ancora oggi, può essere considerata l'antesignana delle odierne fattorie didattiche.

Già da questo excursus storico emerge la necessità di distinguere due termini: l'ippoterapia (*hypotherapy*) e l'equitazione terapeutica (*therapeutic riding*, in italiano «riabilitazione equestre»). L'ippoterapia si riferisce a un tipo particolare di trattamento, nel quale il paziente, con problematiche neurologiche e neuropsichiatriche, ottiene benefici dell'andatura al passo del cavallo, che stimola in lui, in modo passivo, un globale riequilibrio e coordinamento degli schemi motori patologici. Lo scopo dell'ippoterapia è dunque quello di promuovere, attraverso l'allineamento capo-tronco, un maggior equilibrio, e maggiori mobilità e coordinamento motori.

L'equitazione terapeutica, o riabilitazione equestre, prevede invece la partecipazione attiva del paziente, che impara a dirigere il cavallo e, laddove possibile, a cavalcare autonomamente. L'effetto, in questo caso, insieme terapeutico ed educativo, consente di lavorare sull'autostima, sull'autoefficacia e sull'autodeterminazione.

## STUDI *EVIDENCE BASED* DELLE EQUINE FACILITATED PSYCHOTHERAPY

Per orientarsi rispetto a studi *evidence based*, gli studi di evidenza scientifica, va premesso che non sempre ci sono variazioni e cambiamenti misurabili nelle persone, anche perché ci riferiamo a esseri complessi, e che forse sarebbe importante riferirsi all'individuo come a un'unità inscindibile bio-psico-sociale. La persona è un essere unico e irripetibile, frutto dell'intreccio di tre dimensioni interdipendenti e non scindibili tra loro: la dimensione biologica, la dimensione psicologica e quella sociale. Nelle Equine Facilitated Psychotherapy sono importantissime tutte e tre le dimensioni, perché sia che ci si riferisca alla salute sia che ci riferisca alla malattia è proprio la complessa interazione tra fattori biologici (ad esempio biochimici), psicologici (personalità, umore, comportamento, emozioni, ecc.) e sociali (riferimenti culturali, educativo-familiari, socio-economici) a essere oggetto di interesse in ambito terapeutico con la mediazione dell'animale. Attraverso interazioni guidate si guarda all'esperienza e ai comportamenti della persona e dell'animale, prestando particolare attenzione allo stato emozionale, motivazionale e cognitivo di entrambi i soggetti e stringendo il focus sui cambiamenti legati a queste dimensioni nell'uomo.

Uno studio fondamentale, a mio parere (Pecora et al., 2019), è quello di Draper, Gerber e Layng dal titolo *Defining the role of pet animals in Psychotherapy* (1990). Gli autori hanno cercato di studiare il ruolo degli animali da compagnia all'interno dei setting psicoterapeutici, con l'obiettivo di definire una metodologia specifica. Hanno filmato le sessioni terapeutiche, per ovviare al fatto che il campione era estremamente eterogeneo e non si poteva quindi procedere effettuando test e retest con una scala di misurazione trasversale,

comune a tutti. Anche l'età dei pazienti era estremamente ampia, essendo compresa tra i 20 e gli 87 anni. Varie erano, inoltre, le diagnosi: alcuni presentavano diagnosi di demenza senile, altri ritardo mentale, altri ancora un disturbo post traumatico da stress, il PTSD. L'obiettivo degli interventi era il miglioramento dello stato di salute delle persone. Le riprese relative allo stesso paziente che venivano analizzate duravano una ventina di minuti, con un intervallo di due giorni tra l'una e l'altra. Le dimensioni psicologiche oggetto di studio riguardavano: affetto, comunicazione, movimento, direzione dell'attenzione (sull'animale o sul terapeuta). I risultati hanno mostrato come la presenza dell'animale all'interno del setting terapeutico facilitasse la relazione tra il paziente e il terapeuta, nel senso che l'animale sembrava proprio avere quel ruolo di mediatore a cui ci riferiamo, favorendo un aumento nel tempo delle interazioni con il terapeuta, soprattutto quando questi interveniva nel fornire indicazioni su come relazionarsi con l'animale.

Un altro studio importante è quello di Yorke e colleghi (2012), che dimostra come bambini che hanno subito un trauma, un abuso o un neglect possano ottenere benefici sotto l'aspetto relazionale attraverso l'interazione con il cavallo, in particolare grazie a interazioni focalizzate sul contatto/tocco, sulla prossimità e sulla responsività. La variabile dipendente presa in considerazione nello studio era la misurazione dei livelli di cortisolo, mentre le variabili indipendenti erano: disegnare, scrivere storie, prendersi cura dell'animale e cavalcare. Anche per i cavalli venivano individuate variabili indipendenti, che erano rappresentate dal riposo, dall'essere curati e dall'essere cavalcati.

L'ipotesi di partenza si riferiva al fatto che proprio l'interazione uomo-animale potesse favorire un tipo di «affiliazione» positiva, attraverso l'attaccamento e il processo di sintonizzazione fra bambino e animale, che si riteneva potesse avere un ruolo centrale nel processo di resilienza nei bambini con traumi complessi. I partecipanti erano bambini dagli 8 ai 10 anni. La Baseline, fase A, includeva la raccolta di 3 campioni di cortisolo al giorno, un giorno a settimana, per 3 settimane. I cavalli e i bambini erano testati lo stesso giorno della settimana. La STAI-C (un test frequentemente usato per misurare l'ansia di tratto o di stato, ideato da Spielberger nel 1964 e pubblicato nel 1970) è stata somministrata in questa fase. Nella fase B, i bambini arrivavano alla fattoria per un'ora al giorno per disegnare o scrivere una storia. La STAI-C era somministrata prima e dopo ogni disegno, e il cortisolo veniva misurato ogni 20-30 minuti. La fase C era l'intervento.



Coinvolgeva i bambini che arrivavano alla fattoria per un'ora. Durante quest'ora i partecipanti si prendevano cura di un cavallo per 15 minuti, lo cavalcavano per circa 30 minuti e poi ancora si prendevano cura di lui per altri 15 minuti. Il cortisolo veniva raccolto durante questa fase ogni 20-30 minuti; veniva inoltre monitorato il battito cardiaco dei bambini. Quando i bambini cavalcavano i cavalli venivano controllati per 5 minuti all'inizio e 5 minuti alla fine. I livelli di cortisolo e il battito cardiaco erano misurati come nella prima fase B. La fase conclusiva A era identica alla prima fase A. I risultati hanno mostrato una correlazione nelle coppie bambino-cavallo, con una diminuzione del cortisolo in entrambi i soggetti.

In un'altra ricerca, Kern e colleghi (2011) hanno studiato l'effetto della terapia assistita con i cavalli in bambini con diagnosi appartenente allo spettro autistico. I bambini, in totale 24, dai 3 ai 12 anni, venivano valutati in 4 fasi: una prima dell'inizio del trattamento, un'altra all'inizio del trattamento, poi dopo 3 mesi e in ultimo dopo 6 mesi. Il pre-trattamento è stato confrontato con il post-intervento. Per la diagnosi di autismo è stato utilizzato come test il CARS (Childhood Autism Rating Scale). Le attività previste erano suddivise fra quelle da terra (spazzolare, preparare i finimenti, dare da mangiare per esempio le carote) e quelle da sella, una volta a settimana per 60 minuti. Si sono osservate riduzioni di sintomi autistici sia dopo 3 che 6 mesi. Non sembravano esserci cambiamenti rilevanti nelle interazioni con i genitori, se non un generale miglioramento rispetto all'evitamento degli sguardi. Ma nello specifico si è riscontrato un miglioramento del tono dell'umore, più stabile, sia a 3 mesi che a 6 mesi dal trattamento, e un marginale miglioramento nella riduzione degli evitamenti degli sguardi a 6 mesi.

In un altro articolo, Bass, Duchowny e Llabre (2009) hanno valutato gli effetti della terapia con il cavallo sul funzionamento sociale nei bambini con diagnosi di autismo: 19 ragazzi che hanno fruito della terapia con i cavalli e 15 come gruppo di controllo. È stato osservato un miglioramento significativo nel funzionamento sociale dopo un intervento a cavallo di 12 settimane. Di fatto, i ragazzi autistici coinvolti nella terapia con i cavalli mostravano cambiamenti relativi a una maggiore ricerca sensoriale, a una maggior sensibilità sensoriale, a un incremento della motivazione sociale e a una riduzione di disattenzione, distraibilità e comportamenti sedentari.

I risultati di studi come questi mostrano come la terapia con il cavallo possa essere utile in relazione a problemi specifici, in particolare là dove ci sono deficit o ferite relative alla sfera emotivo-relazionale, o al legame

d'attaccamento, dal momento che rappresenta un'opportunità riparatoria di schemi compromessi relativi alla mancanza di base sicura. In generale, le attitudini dei cavalli e la loro capacità di «stare» ed «esserci» forniscono un notevole aiuto nelle forme di Equine Facilitated Psychotherapy più attuali.

Nurenberg e colleghi (2014) hanno compiuto uno studio molto interessante su pazienti psichiatrici cronici che presentavano problemi di aggressività, mostrando che sia la terapia con i cavalli che quella con i cani rappresentavano una modalità terapeutica efficace nei trattamenti del discontrollo degli impulsi. Questi risultati consentono di considerare un nuovo approccio nel trattamento di gravi disturbi psichiatrici, soprattutto con quei pazienti che non hanno avuto significativi giovamenti con interventi più tradizionali. Lo studio di Nurenberg e colleghi è uno dei pochi studi sistematici che ha dimostrato come le terapie a mediazione animale, anche in casi di cronicità e gravità conclamata rispetto ai comportamenti aggressivi, favoriscano una riduzione dell'ansia e della depressione, oltre che un miglioramento della socializzazione in pazienti psichiatrici... Per pazienti che presentano un comportamento aggressivo, lavorare con animali grandi, come i cavalli, sembra avere una valenza terapeutica superiore rispetto al lavoro con animali piccoli. I cavalli sono animali imponenti, ma anche molto adattabili; in quanto predati, inoltre, si rivelano capaci di distinguere il pericolo vero dalla «difficoltà» e dalla vulnerabilità.

### **Valutazione dell'efficacia della terapia equestre: una meta-analisi**

In *Evaluating the efficacy of Equine Therapy among at-risk youth: A meta-analysis* di Wilkie e colleghi (2016) la meta-analisi effettuata ha esaminato l'efficacia delle EFP in una popolazione giovanile a rischio. Nonostante la difficoltà nel confrontare i vari studi, i risultati hanno indicato che la terapia con i cavalli era una valida alternativa alle strategie di intervento convenzionali tra i giovani a rischio esaminati. Gli studi sono stati pubblicati o preparati tra il 2005 e il 2014. L'età dei partecipanti a tutti gli studi era compresa tra 8 e 19 anni, con la maggior parte degli studi che riguardavano una popolazione adolescenziale. Il genere è stato distribuito uniformemente sul numero totale dei partecipanti, dimostrando una buona generalizzabilità. Gli interventi in oggetto riguardavano programmi di gruppo. Forse anche perché lavorare con i cavalli in gruppo fa pensare a dinamiche di branco. Un

giovane su 5 presentava problemi di salute mentale. Si trattava del resto di giovani particolarmente vulnerabili per la compresenza di diversi fattori di rischio avversi: delinquenza, difficoltà emotive e comportamentali, famiglie di appartenenza disfunzionali, maltrattamento, scarsa competenza sociale, scarsa scolarità, basso status socio-economico. Tutti questi fattori erano correlati con una maggior probabilità di avere esiti negativi sullo sviluppo, difficoltà negli adattamenti sociali, scarso successo scolastico e riduzione della salute mentale (con un alto rischio di successiva psicopatologia). Il che porta a riflettere sull'importanza dell'intervento precoce sui bambini e sugli adolescenti e sulla necessità di mettere in atto strategie di prevenzione per i giovani a rischio. Gli interventi di prevenzione risponderanno ai bisogni dei ragazzi in una fase della vita ancora in evoluzione. Si tenga presente che ci vuole, però, il tramite della sensibilità genitoriale o di adulti referenti: bambini e ragazzi non chiedono, infatti, di andare in terapia, poiché possono non essere consapevoli dei propri problemi o percepire le proprie difficoltà come non realmente problematiche, e quindi considerare la terapia non necessaria. Lo stesso terapeuta incontra difficoltà a coinvolgere i giovani a partecipare attivamente alla terapia classica e a fissare insieme a essi gli obiettivi terapeutici. Per quanto riguarda i più piccoli, che non hanno ancora la capacità di pensare in modo astratto, quindi di poter lavorare proficuamente su metafore terapeutiche, si aggiunge la difficoltà di comprendere le emozioni e i comportamenti mentre si relazionano con l'ambiente, come si vede nella terapia della parola tradizionale. Così con gli adolescenti, che sperimentano lo sviluppo dell'identità, in un periodo della vita critico e tempestoso, è difficile a volte stabilire un'alleanza terapeutica tradizionale, per gli atteggiamenti di sfida e opposizione che essi mettono in atto (per altro necessari allo sviluppo del processo di separazione-individuazione). Le terapie con gli animali consentono, per certi versi, di aggirare questi ostacoli grazie alla triangolazione terapeutica nel setting con gli animali.

All'estero, per terapia con i cavalli si intende l'impiego di un cavallo da parte di un professionista certificato per raggiungere un obiettivo terapeutico in base alle esigenze del cliente (PATH International, 2014, citato in Wilkie et al., 2016). La gamma di terapie che utilizzano i cavalli varia in base alle esigenze del cliente e al risultato previsto. PATH International, un'organizzazione che promuove la sicurezza e risultati positivi mantenendo standard elevati attraverso la certificazione, l'accreditamento e linee guida specifiche, ha definito le molte varianti dell'uso terapeutico dei cavalli.