

IPPOTERAPIA:

prospettive di cambiamento e di recupero.

Romeo Lucioni – Alessandra Cova

L'**ippoterapia** é un intervento terapeutico che utilizza il cavallo e, se praticato con rigore e sotto la guida di personale esperto, porta grandi benefici:

- ~~per~~ a pazienti affetti da disturbi motori (emiparesi, paraparesi, monoparesi) e difficoltà di coordinazione, di equilibrio e di sostenere il capo eretto, mancanza di coscienza del proprio corpo;
- ~~per~~ per affrontare problematiche e disabilità neuro-psichiche per le quali la **psicoterapia assistita con cavallo** deve essere considerata un valido intervento riabilitativo ed educativo.

In questi disordini, l'attività terapeutica è supportata dalle caratteristiche fisiche e caratteriali di questo straordinario amico dell'uomo.

1. Le sue dimensioni fisiche e la sua bellezza lo fanno centro di ammirazione, tanto che la sua *presenza* suscita ammirazione e stupore.
2. La sua sicurezza emotiva stimola l'immaginazione infantile che ne ha fatto l'esempio dell'invincibile, dell'inesauribile e dell'eroe sereno e tranquillo che sempre raggiunge la sua meta.
3. Ai movimenti precisi ed alla naturale disponibilità si mescola anche un "che" di selvaggio e di istintivo, che impone rispetto ed una qual riverenza, anche quando lo ammorbidisce la castrazione.
4. La prestanza e la docilità permettono di sfruttare cambi improvvisi di velocità nell'andatura, sebbene la stimolazione dei piccoli disabili sia incerta.
5. La mansuetudine, che sembra quasi accentuata per istinto dall'incontro con un bambino e con un disabile, permette di usarlo con tranquillità e fiducia, anche quando il piccolo che lo cavalca è irrequieto, nervoso o aggressivo.
6. Le sue risposte agli stimoli troppo intensi sono sempre controllate, ferme e risolutive, così il piccolo cavaliere deve abituarsi a rispettarlo e a considerare le sue esigenze.

L'ippoterapia, tenendo conto delle tematiche fondanti della Timologia, è stata strutturata come **E.I.T.- ippoterapica** nella quale il rapporto cavaliere-cavallo porta a considerare caratteristiche del tutto particolari per valore simbolico perché servono a leggere meglio cosa succede in questa particolare relazione terapeutica.

Dal greco "*hippos*", cavallo, l'ippoterapia indica un modello curativo che utilizza il movimento multidimensionale dell'animale e le risposte di adattamento dei pazienti che, in questo modo, ricevono benefici sia fisici, che emotivo-affettivi.

Già Hipocrates (460 a.C.) parlava del "*benefico ritmo del cavallo*"; nel 1600 era ben conosciuto il suo uso per migliorare lo stato psico-fisico, ma è in epoca moderna, grazie ad osservazioni più scientifiche, che l'ippoterapia è entrata con diritto nella sfera delle applicazioni terapeutiche.

L' **equitazione terapeutica** influisce sulla totalità della persona e l'effetto può risultare veramente benefico.

La postura del cavallo, il suo passo, le conseguenti spinte nelle quattro direzioni, il suo movimento ondulatorio, variabile, ritmico e ripetitivo portano a migliorare la tonicità muscolare di tutto il corpo e, soprattutto, di quella dorsale e del collo.

Ne consegue un miglioramento dell'equilibrio, del mantenimento della stazione eretta del tronco e del capo, della motilità e della motricità; inoltre, molti altri effetti positivi possono essere ottenuti, se l'intervento viene programmato, graduato ed eseguito da specialisti.

La pianificazione motoria e l'integrazione sensoriale si accompagnano al riorganizzazione psico-fisica della persona nelle sue componenti: fisiologica, psicologica e cognitiva.

Fisica: concerne il recupero motorio e dell'equilibrio statico e dinamico, ma anche la riorganizzazione dei sistemi sensitivo, sensoriale, percettivo e rappresentativo.

Emotiva: comporta una quantità di risposte emotivo-istintive determinate dall'incontro con un animale di grande stazza e ben rappresentato nella dimensione mitica e fantastica dell'uomo che si arricchisce di umiltà e di sorpresa.

Affettiva: riguarda il *sistema dei valori* nel rapporto con sé e con gli altri; comprende una dimensione etica riferita all'amore, al rispetto e alla comprensione dell'altro, ma anche delle regole, delle norme, della puntualità e dell'impegno da dimostrare durante il lavoro terapeutico.

Psichica: intesa come risposta globale che si evidenzia come particolare e positivo stato mentale, nel quale si organizzano il sistema rappresentazionale, quello immaginario ed anche i meccanismo del pensiero (concreto, affettivo e simbolico) e della coscienza.

Cognitiva: include l'organizzazione delle relazioni temporo-spaziali, della memoria, della comprensione, della deduzione, della coordinazione oculo-manuale, del problem solving, del linguaggio, dell'espressività, della memoria e della volontà. Ricordiamo che Piaget ha dimostrato l'importanza di un adeguato comportamento senso-motorio nella costruzione di un modello di rappresentazione del reale, di adattamento ad esso e, quindi, di strutturazione dei fondamenti di una personalità integrata.

Queste osservazioni hanno permesso di strutturare l'ippoterapia un intervento olistico sulla persona che ne beneficia in modo integrale e profondo, anche perché, nei suoi aspetti specificamente di pet-therapy, stimola la partecipazione di processi psico-biologici legati ai neurotrasmettitori ed agli ormoni.

I terapeuti

Quanto evidenziato sottolinea come sia importante il lavoro dei terapeuti che devono:

- utilizzare ogni momento della terapia per procedere ad una accurata analisi delle situazioni e all'adattamento costante degli interventi per raggiungere gli obiettivi;
- osservare le dinamiche del cavallo e quelle del cavaliere;

- considerare la situazione operativa offerta dal setting (tipo di terreno, intensità di illuminazione, qualità degli stimoli accessori musica, partecipazione degli ausiliari, ecc.);
- predisporre la qualità e la durata di ogni intervento;
- leggere le modificazioni emotivo-affettive del bambino e considerare le risposte del cavallo,
- scegliere l'animale adeguato per la situazione personale di ogni singolo paziente;
- determinare in ogni momento il tipo di applicazione pratica (velocità, intensità, complessità degli esercizi) in rapporto agli obiettivi, alle possibilità reali della coppia cavaliere-cavallo, al livello attentivo e di impegno dimostrati dal bambino;
- decidere se è necessario salire in groppa al cavallo insieme al piccolo paziente (anche prenderlo in braccio, se necessario, quando si tratta di bambini molto piccoli);
- far vivere ogni sessione terapeutica con un atteggiamento sereno, disteso, impegnato, caratterizzato da stimoli seducenti, distensivi e piacevoli, però sempre finalizzati al risultato terapeutico.

Gli specialisti dell'ippoterapia possiedono una preparazione professionale complessa poiché devono assolvere compiti delicati:

- ?? **elargire cure** e, di conseguenza, sapere quali e come sono gli interventi che, attraverso il cavallo, possono essere applicati per risolvere problemi di postura, di equilibrio, di deficit motori, di limitazioni osteo-articolari;
- ?? **capire i bisogni, le ansie ed i desideri** (attraverso una sottile osservazione degli atteggiamenti) per poter raggiungere gli obiettivi, utilizzando gli stimoli istintivi alla crescita ed allo sviluppo psico-affettivo;
- ?? **creare un setting piacevole**, in costante equilibrio tra il ludico-ricreativo ed il terapeutico-riabilitativo;
- ?? **essere un riferimento pedagogico** perché l'allievo acquisisca comportamenti sempre più adeguati e corretti, tanto da potersi sentire "felicamente" inserito, non per spinte libidico-istintive (infantili), ma per cognizione deduttiva;
- ?? **preparare i cavalli** ad un lavoro delicato, preciso e continuo, sapendo usare le miscele alimentari più idonee e facendo "sgroppare" i focosi destrieri per condurli ad un livello esatto di capacità operativa;
- ?? **assumere il ruolo di istruttore di equitazione** per ottenere una corretta postura in groppa al cavallo, le esatte manovre di disimpegno temporo-spaziale, la massima integrazione tra cavaliere e destriero.

È importante sottolineare che l'ippoterapia non deve essere intesa solo come svago, ma rispondere alla sua vera finalità: offrire ai piccoli pazienti una terapia ed un intervento riabilitativo.

Il setting della riabilitazione equestre

L'ambiente del maneggio è, per sua natura, qualcosa di nuovo: un ambiente dinamico, fresco, vivo, popolato da animali che si muovono e che respirano. Un ambiente *abitato* da persone che aspettano il bambino per andare a cavallo con lui. È di sicuro un posto che si differenzia molto dal classico *luogo di cura* in cui i genitori possono averlo accompagnato in altre occasioni. Qui il soggetto ha l'opportunità di scoprirsi come *nodo* di una trama aperta al divenire e alla crescita. Non è difficile osservare come anche il bambino più rigido, più chiuso (e

stiamo parlando di autismo) abituato ad organizzare il suo mondo secondo modalità schematizzate e rassicuranti, sia in un certo modo costretto ad agire e, attraverso questo, a cambiare.

È spesso materialmente impossibile rimanere a cavallo in modo completamente passivo, senza mai dover intervenire in prima persona in quello che succede. Per fare un esempio si può raccontare di un bimbo, autistico, che quando entra in maneggio ti prende per mano (sempre la stessa), accarezza il cavallo (sempre nello stesso punto), poi sale in sella (sempre nello stesso modo), e, quando il cavallo comincia a camminare, si afferra alla maniglia e sorride. Ma un giorno il suo terapeuta gli ha tolto la sella: ha prodotto un cambiamento importante, che gli ha impedito di comportarsi nel modo a lui consueto. Seduto sulla nuda groppa del cavallo, quando quest'ultimo si è messo in movimento, è stato costretto a mobilitarsi, a trovare una soluzione alternativa per tenersi e non cadere. L'istinto di conservazione l'ha spinto ad afferrare la criniera, a cambiare la sua posizione e ad abbracciare il collo del cavallo, e dopo...si è rimesso a sorridere. Il sorriso di questo bambino ci dice che l'aver compiuto un'azione adeguata gli ha procurato gioia, l'aver sperimentato se stesso in una dimensione nuova e non aver fallito, lo ha gratificato e, quindi, ha prodotto in lui un cambiamento. La spinta alla vita è la linfa vitale che scorre dentro ad ogni individuo, alcune volte terrorizza e viene accantonata, cristallizzata, per paura degli effetti che può scatenare, ma rimane comunque la forza più grande che il soggetto possiede. E il terapeuta è consapevole di tutto questo in ogni momento. Egli può fare ciò che ha fatto solo dopo aver costruito lo *strumento essenziale della terapia*: non il cavallo ma la *relazione* che, grazie al cavallo, s'instaura tra il bambino e il terapeuta. Non si può credere di poter ottenere un qualsiasi effetto benefico se non si è riusciti ad entrare in relazione: se operato al di fuori di essa, un cambiamento, come quello di portare il bambino a pelo, risulterebbe solamente e terribilmente traumatico, e non di certo capace di stimolare la crescita.

Ippoterapia come psicoterapia di gruppo

Il senso dell'ippoterapia come pratica che, con i suoi fondamenti scientifici, può inserirsi in un programma terapeutico-riabilitativo (S.A.S.) emerge visibilmente quando il soggetto viene portato a lavorare in un *gruppo*. Pur essendo l'ambiente e le attività apparentemente le stesse, a questo punto del percorso riabilitativo la realtà che il soggetto si trova ad affrontare cambia considerevolmente. Sempre affiancato e sostenuto dal suo terapeuta, il ragazzo si trova a dover sperimentare le capacità acquisite, verificandone l'efficacia attraverso il confronto con i compagni. Gli *altri* non sono più delle entità astratte, ma delle persone, che dividono con lui un particolare frangente di vita e di cui non è più possibile non tener conto. È necessario tenere le distanze, per non far del male a se stessi o ai cavalli (cosa di cui sembrano tener ancor maggior conto), occorre rispettare le esigenze di ognuno portando pazienza e rispetto. Viene spesso richiesto di proporre iniziative e di ascoltare quelle degli altri, mentre le regole di comportamento già acquisite (non gridare, rispettare le precedenza, chiedere permesso) acquistano un valore ancora maggiore.

Il gruppo, quindi, non è solo un terreno di collaudo, ma una vera pista di decollo, un'esperienza nuova che apre la strada all'acquisizione di competenze diverse, sociali, relazionali. In tutto questo il ragazzo non è mai solo: il terapeuta lo accompagna in questo nuovo cammino mediando i significati, attenuando le ansie, rinforzando i successi.

Luogo dove accadono cose

A volte ci ritroviamo a pensare all'ippoterapia come ad un *posto* dove le cose *accadono* e assumono il valore di un cambiamento per la vita e a farle accadere è il continuo essere in relazione di due persone che si mettono in gioco completamente, o di queste due persone con un cavallo.

La dinamica con cui i mutamenti a volte si realizzano ha la lentezza congelante e sotterranea di un ghiacciaio: sembra immobile come la montagna stessa, mentre invece si muove senza fretta, tanto che a volte si fatica a mantenere il passo, e la fiducia. Si arriva a compiere e ripetere gli stessi gesti tante volte che sembrano infinite, rimbalzando contro robusti muri di opposizione, sperando di non crollare (e che non crollino nemmeno le persone che ti affidano il loro bambino). E poi un gesto, una parola (tanto attesa), una lacrima (piccola), uno sguardo (che ti guarda davvero), dice che finalmente qualcosa è cambiato, e che questo cambiamento ha aperto una strada, lunga e lenta ma in cui è difficile ritornare indietro.

Ippoterapia e valutazioni

La pratica terapeutico-riabilitativa, per seguire e trarre fondamento da basi scientifiche, deve essere supportata da una precisa valutazione non dei sintomi, ma dei meccanismi emotivo-affettivi che li supportano e/o li generano. La riabilitazione equestre mira a *imporre* il bambino come soggetto che si responsabilizza per potersi adattare alla realtà e alle richieste. In questo, per esempio, è straordinaria la pratica ippoterapica perché in essa la mediazione offerta dal cavallo impone regole inevitabili e modalità precise alle quali il cavaliere non può sfuggire, sotto pena di essere disarcionato o di dover affrontare situazioni pericolose. Nella pratica si stabilisce un linguaggio ed una necessità di comprensione che si strutturano come processo psico-educativo e di addestramento a dover accettare le regole, non perché imposte da un Super-Io perverso, ma perché fanno parte di un "con-tratto" nel quale il soggetto è figura chiave e determinante.

Il cavallo deve essere accettato, non può essere imposto e, proprio per questo, genera immagini gestaltiche, spinte di responsabilità e capacità di scelta che, attraverso il corpo, generano indipendenza, soggettività e autosoddisfazione.

COMMENTO

L'ippoterapia non è un puro e semplice *andare a cavallo*, ma una vera terapia. Infatti:

- si utilizza il setting terapeutico, rappresentato dal maneggio, per mantenere un certo grado di *ritualizzazione* che viene accentuata, strutturalmente, per dare un senso preciso all'accoglimento, all'incontro e alla "consegna" della madre alla terapeuta che acquista e dilata importanti valori simbolici;
- sebbene si mantenga un'atmosfera di allegria e di incontro armonioso, il paziente percepisce l'obiettivo terapeutico-educativo-formativo dovendo accettare le regole e le spinte verso il far crescere le sue potenzialità ed il correggere posture e/o atteggiamenti devianti o dannosi;
- il bambino accetta questo atteggiamento riparatore dimostrando non solo di adeguarsi, ma anche di partecipare attivamente al recupero di funzioni ed allo sviluppo di capacità oltre che della personalità;
- il disabile, che a terra dimostra tante difficoltà, quando sale sul cavallo percepisce una diversa immagine di sé, più valida, imponente, più positiva e

da qui prende avvio quell'autovalorizzazione che significa una *nuova presa di coscienza*;

- l'immagine simbolica del cavallo è fondamentale per dare slancio e desiderio di *fare dell'equitazione* e ciò è dimostrato dall'entusiasmo e dall'orgoglio dei bambini nelle loro relazioni con i compagni;
- i disabili non imparano ad andare a cavallo, bensì a sviluppare una attività equestre che comporta:
 - ✂ il *saper stare in sella con stile* (che è quello all'inglese: cioè con le due mani sulle redini),
 - ✂ il *poter affrontare tutte le situazioni* provocate da reazioni anche improvvise del cavallo,
 - ✂ il rispettare gli ordini, le modalità di volteggio, le priorità nello spostarsi in gruppo;
- è una prestazione *attiva* che comporta scelte, attenzione, volontà, rispetto dell'animale, degli altri cavalieri e del setting, tenuta, affetto verso il proprio "compagno" e, soprattutto, indipendenza ed autodeterminazione. Inizialmente, invece, l'ippoterapia era *passiva* poiché si pensava che fosse solo il movimento del cavallo a produrre benefici;
- la terapeuta osserva attentamente le evoluzioni e l'impegno motorio per poter guidare il disabile a raggiungere gli obiettivi di:
 - ?? rinforzare i muscoli del tronco e del collo;
 - ?? sviluppare le strutture muscolari di cosce e gambe;
 - ?? acquisire coordinazione oculo-motoria;
 - ?? far crescere la capacità di orientamento spaziale e temporale;
 - ?? saper partecipare ad evoluzioni, in gruppo, che richiedono attenzione, precisione ed un grande rispetto delle regole perché movimenti incontrollati possono mettere a repentaglio l'incolumità dei partecipanti al lavoro.

Da queste osservazioni si evince che:

- l'ippoterapia è un intervento di riabilitazione globale, che spinge il soggetto disabile a non fissarsi sulle proprie limitazioni, ma a credere nelle reali possibilità di crescere e di trovare un proprio ruolo;
- le terapeute spesso fanno partecipare i ragazzi alla preparazione dei cavalli: mettere la sella, collocare i finimenti, pulirli, spazzolarli, liberare gli zoccoli dal fango accumulato. Questo compito serve a sviluppare ancor più quel vincolo affettivo che lega il disabile al proprio cavallo;
- il programma di lavoro è sempre spiegato ai pazienti, affinché acquistino una chiara visione degli obiettivi e dei risultati e non si fermano a considerare solamente quanto sia "pesante" la pratica;
- dopo le prime sedute nelle quali il cavallo è tenuto da un ausiliario, i disabili imparano ad andare da soli e, quindi, a guidare; questo è sempre un grande passo in avanti perché implica un enorme aumento del senso di autovalorizzazione, sulla base della scoperta di capacità, di efficienza e di precisione nei rapporti con il cavallo;
- le sedute di ippoterapia solitamente sono settimanali e durano mezz'ora, ma possono diventare di un'ora ed anche bisettimanali. Non si pensi che questo sia poco poiché l'impegno nella terapia è veramente intenso e faticoso; è importante mantenere quel desiderio che porta i bambini ad accettare il lavoro.

Il piccolo cavaliere percepisce e utilizza per un lavoro psico-mentale di integrazione:

- ogni stimolo sensomotorio indotto dal movimento del cavallo;
- lo stimolo emotivo-affettivo determinato dall'intimo contatto con l'animale;
- il valore dell'autoconsiderazione e dell'autovalorizzazione positiva agli occhi dei compagni: è diventato "cavaliere";
- lo stimolo cognitivo a comprendere gli ordini, le indicazioni, i richiami e le gratificazioni della terapeuta;
- lo stimolo cognitivo di comprendere le risposte del cavallo;
- quello di comprendere le proprie risposte adattive alle necessità dell'equitazione, della guida, dello svolgimento del compito;
- lo stimolo cognitivo a comprendere il valore riabilitativo-formativo come obiettivo dell'equitazione.

L'obiettivo è ottenere che il bambino:

- raggiunga un livello di attenzione tale da poter concentrarsi sul compito;
- dimostri un grado sufficiente di tenuta per poter sopportare l'attività di mezz'ora ed anche di un'ora;
- assuma un ruolo attivo evidenziato dal tenere le briglie in mano e guidare il cavallo;
- non si afferri alla terapeuta, ma collabori con lei, seguendo anche le sue indicazioni;
- abbia un buon livello di coordinazione motoria;
- sia in grado di muoversi nello spazio;
- accetti il desiderio della terapeuta che parte dal montare in sella dietro a lui per poter insegnargli, in maniera concreta, le strategie della monta, ma raggiunge l'obiettivo fondamentale di lavorare in gruppo e, soprattutto, di percorrere tutte le tappe necessarie per poter praticare l'attività pre-sportiva e quella sportivocompetitiva vera e propria.

CONCLUSIONI

L'intervento ippoterapico, nello schema della riabilitazione di disabili fisici e psichici, rispettato un preciso modello di organizzazione temporale con la psicoterapia relazionale, può risultare veramente importante e merita alcune considerazioni.

1) I disturbi pervasivi dello sviluppo psico-mentale si beneficiano dell'ippoterapia per come questa impone regole ed il rispetto dell'Altro. Il contenimento, insieme ad una intensa componente narcisistica, portano il bambino a considerare e a *compiacersi* dei risultati ottenuti e, quindi, lo avviano nuovamente ad un processo di crescita controllabile.

L'inserimento all'ippoterapia deve essere più graduale per non portare ad atteggiamenti controfobico-riparativi che sono sempre problematici, ma i risultati che si possono ottenere sono decisamente positivi. La formazione del *senso di sé* induce la ripresa dello sviluppo psico-affettivo, attivando il complesso lavoro di rappresentazione simbolica che il cavallo induce e che viene sostenuta e stimolata dalla terapeuta.

2) Il **contenuto educativo** attivato nel lavoro ippoterapico con il rispetto dello spazio, dei tempi, dell'animale e, soprattutto, delle terapeute porta l'autistico ad accettare non solo le regole, ma anche quello che indichiamo come "il pensiero

dell'altro" che richiede capacità attentive, di decodificazione e di *funzionamento mentale*.

- 3) L' **esperienza creativa** che si sviluppa in spazio e tempo determinati, si prospetta come stimolo cognitivo che, allacciandosi all'apprendimento di una immagine di sé che cambia in continuazione, mantiene ed, anzi, accresce gli stimoli a continuare, attivati da un acquisito "narcisismo secondario".
- 4) La **relazione cavaliere-cavallo** , nelle sue valenze più profonde, attiva vissuti psico-mentali (emotivi, affettivi e cognitivi) che, insieme a quello suscitati dalla relazione con la terapeuta, strutturano le basi per un valido Io-ideale e, in special modo, per un significativo e fondante "Nome del Padre". Queste espressioni teoriche si esplicano nella pratica con prendere le redini e, soprattutto, con assumere su di sé la responsabilità di guidare il "focoso destriero" che, partendo dalle fantasie, genera la metafora del potere e dell'assunzione del diritto che guida l'accesso alla legge, all'amore, alla socializzazione ed all'integrazione della personalità.