



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS),
Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata
(FISPPA)

Corso di laurea in Scienze e tecniche psicologiche

Elaborato finale

**La terapia che coinvolge il cavallo come strumento di promozione
del benessere di bambine e bambini**

Equine therapy as a tool for promoting the well-being of children

Relatore

Prof. Lea Ferrari

Laureando/a: Michelle Zicche

Matricola: 2011180

Anno Accademico 2022/2023

SOMMARIO

<i>INTRODUZIONE</i>	3
<i>ANALISI DEGLI ARTICOLI</i>	10
1) “How Equine-Assisted Activities Affect the Prosocial Behavior of Adolescents”	10
2) “Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents – an intervention study”	14
3) “If You’re Hyper It Calms You Down” - Young People’s Experiences of an Irish Equine Facilitated Program	19
4) “A Pilot Study Assessing the Effectiveness of Equine-Assisted Learning with Adolescents”	25
5) “Connecting for health: playing with horses as a therapeutic tool”	28
6) “Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust”	34
7) “Horsing around: Using equine facilitated learning to support the development of social-emotional competence of students at risk of school failure”	39
8) “Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents”	45
9) “The Benefits of Equine-Assisted Activities: An Exploratory Study”	49
10) “Randomized Trial Examines Effects of Equine Facilitated Learning on Adolescents' Basal Cortisol Levels”	54
<i>CONCLUSIONE</i>	60
<i>BIBLIOGRAFIA</i>	65
<i>SITOGRAFIA</i>	66
<i>ALLEGATI E TABELLE</i>	67

INTRODUZIONE

Di recente i cavalli hanno iniziato ad essere incorporati nei programmi terapeutici, con diverse organizzazioni come *l'Equine-Facilitated Mental Health Association* (EFHMA) e *l'Equine-Assisted Growth And Learning Association* (EAGALA) che si sforzano di stabilire degli standard e di portare la ricerca e i modelli nella pratica. Sebbene molti dei benefici che il cavallo può apportare all'incontro terapeutico siano simili a quelli dell'AAT (*Animal Assisted Therapy*), si sostiene che il cavallo abbia qualità aggiuntive, in parte a causa delle sue grandi dimensioni e della sua potenza, ma anche per via della sua vulnerabilità intrinseca e delle sue caratteristiche uniche (Viridine et al., 2002; Karol, 2007). Essendo di natura una preda, il cavallo ha sviluppato sistemi di comunicazione molto efficaci, basati principalmente sul linguaggio del corpo, ed è finemente sintonizzato nel "cattare" le emozioni e le intenzioni umane. I cavalli hanno forti legami sociali e il comportamento del branco si basa su una forma di vita cooperativa, con ogni cavallo che occupa una posizione precisa, tra cui spicca un leader, piuttosto che un capo, che di solito è una cavalla più anziana e saggia (Rees, 2009). I partecipanti possono identificarsi con la paura intrinseca del cavallo e con il suo bisogno di sicurezza e protezione, fornendo così una metafora di come possono sentirsi loro stessi (Karol, 2007).

Per lavorare efficacemente con i cavalli, è necessario modellare comportamenti ai quali il cavallo risponderà positivamente - qualità come una guida calma, sicura e corretta (Rashid, 2004; Rees, 1984) - e questo può fornire opportunità di apprendimento di nuove forme di comportamento e sentimenti di autoefficacia.

Nel campo fiorente dell'EAL (*Equine Assisted Learning*) e dell'EAT (*Equine Assisted Therapy*) esiste una pletera di stili, filosofie e pratiche diverse. Si va da pratiche che si basano su metodi cognitivo-comportamentali, ad approcci psicoanalitici, psicoterapeutici centrati sulla persona e gestaltici esperienziali.

Risalendo la storia della pratica dell'equitazione terapeutica, si trova che il coinvolgimento degli animali come parte di un processo terapeutico è rimasto assente dalla letteratura professionale fino agli anni Sessanta. Levinson (1978), che fu il primo a mettere in relazione i concetti professionali in questo campo, sosteneva che un legame con gli animali, soprattutto durante l'infanzia e la vecchiaia, può influenzare positivamente la personalità umana (Kruger et al., 2004).

Tuttavia, il fondatore pioniere dell'equitazione terapeutica negli anni Cinquanta fu Hartel, che si era riabilitato dagli effetti della poliomielite proprio grazie all'equitazione (Butt, 1981).

Sebbene la maggior parte dei riferimenti all'equitazione terapeutica enfatizzi gli aspetti fisiologici,

recentemente, all'inizio del XXI secolo, è nata una branca indipendente dell'equitazione terapeutica che si concentra sugli aspetti mentali e sociali e che è stata definita *Equine-Facilitated Psychotherapy* (EFP).

L'EFP è una psicoterapia esperienziale che coinvolge i cavalli come co-terapeuti per promuovere la crescita emotiva e l'apprendimento. Sebbene l'equitazione terapeutica sia un'attività riconosciuta da molti decenni, in particolare nel campo della disabilità, l'EFP va oltre l'attività di equitazione e utilizza il compito di prendersi cura dei cavalli come mezzo per stabilire fiducia, rispetto e responsabilità.

I programmi di solito prevedono l'impegno in attività che richiedono ai clienti di applicare abilità specifiche come la comunicazione non verbale, l'assertività, il lavoro di squadra e le relazioni, con l'obiettivo di costruire fiducia e un atteggiamento positivo.

Sebbene l'EFP possa coinvolgere una serie di attività legate al cavallo (ad esempio, equitazione, toelettatura, portare a mano e girare alla corda il cavallo), molti programmi continuano a basarsi su benefici terapeutici casuali piuttosto che su un intervento terapeutico pianificato. È necessario quindi studiare il ruolo di programmi più strutturati che si basino sulla psicologia del cavallo e sulla traduzione di questi principi in stati sociali ed emotivi umani.

Lo studio di Birke (2008) sui metodi più comuni di interazione con i cavalli ha individuato un gruppo di approcci che sono stati vagamente definiti "equitazione naturale". Uno dei metodi di equitazione naturale più diffusi e utilizzati è quello sviluppato da Pat Parelli negli Stati Uniti¹. Sebbene contenga molti altri elementi, il pilastro del programma *Parelli Natural Horsemanship* (PNH) è una sequenza strutturata di sette "giochi"² che permettono alle persone di imparare progressivamente i principi dell'interazione di successo con il cavallo. Ogni gioco richiede coerenza, comunicazione non verbale chiara, osservazione attenta, capacità di risposta e assertività. Gli esseri umani devono sviluppare un rapporto di fiducia con il proprio cavallo comprendendo come vengono percepiti i propri comportamenti e soddisfacendo le esigenze del cavallo determinate dalla prospettiva equina piuttosto che da quella umana. Se queste attività strutturate sono supportate da osservazioni e feedback, da un'interpretazione significativa e da una deliberata traduzione delle competenze nel contesto umano da parte di un tutor, l'approccio PNH può essere utilizzato per fornire ai giovani competenze che possono estendersi oltre l'ambiente equino.

¹ Vedi [sitografia](#) per maggiori informazioni.

² Vedi [sitografia](#) per maggiori informazioni.

L'alleanza terapeutica "cliente-cavallo-terapeuta" nella EFP corrisponde in qualche modo al triangolo terapeutico di Bowen (1978). La presenza del cavallo crea un completamento e un miglioramento della terapia tradizionale che comprende solo cliente e terapeuta. Creare un'alleanza terapeutica che sostenga, contenga e offra una potenziale esperienza di guarigione per le esperienze primarie negative del cliente è fondamentale per costruire la fiducia nell'altro e stabilire le capacità di adattamento interpersonale (Bowlby, 1973). L'alleanza terapeutica nella EFP offre l'opportunità di sperimentare l'attaccamento sia emotivo che fisico (e in modo non verbale). La presenza stabile del cavallo abbraccia il cliente sia fisicamente che emotivamente, in un modo che non è sempre possibile tra un terapeuta umano e il cliente.

Come anticipato, i cavalli sono molto adatti al lavoro terapeutico perché sono animali da branco, per i quali la cooperazione è importante quanto la competizione e il legame tra i membri è molto forte. Durante il processo di addomesticamento, i cavalli sono arrivati in qualche modo a percepire gli esseri umani come parte della loro mandria, il che sembra fornire la base del legame tra uomini e cavalli (Scheidhacker, 2000). Per mantenere e utilizzare questo legame, tuttavia, l'uomo deve assumere il ruolo di leader. Di conseguenza, il processo terapeutico della EFP offre l'opportunità di migliorare anche gli elementi della leadership, l'autocontrollo e il modo di rivolgersi all'"altro", impiegando la motivazione che il cliente sta sviluppando per assumere una posizione di leadership nei confronti del cavallo.

I membri del branco equino, come gli esseri umani, variano per carattere, comportamento, esperienze di vita e ricordi. Per una EFP di successo si preferisce quindi selezionare il cavallo appropriato per il raggiungimento di uno specifico obiettivo terapeutico.

Anche l'osservazione delle dinamiche e delle interazioni tra i membri del branco quando sono liberi nel paddock si rivela utile in quanto consente di rispecchiarsi in essi, processo che deve essere facilitato dal terapeuta e che serve a promuovere la consapevolezza e a catalizzare il processo terapeutico (McCormick & McCormick, 1997). Le dinamiche del branco sono infatti associate ai processi del ciclo vitale, come il corteggiamento, il rifiuto, l'amicizia, la gerarchia, l'accoppiamento, la nascita, lo sviluppo del puledro, le ferite e la morte.

Durante l'osservazione e l'esposizione alle varie situazioni del branco si ha l'opportunità di affrontare questi argomenti in relazione al loro rispecchiamento nella vita quotidiana del cliente. Ciò offre l'opportunità di elaborare traumi, esperienze primarie e percezioni cognitive-emotive disfunzionali che si sono consolidate nel cliente.

La caratteristica principale che contraddistingue il cavallo è appunto la sua sensibilità: il cavallo è molto sensibile agli "altri" nel suo ambiente e ha la capacità di fornire feedback puntuali. Essendo

animali preda, sono in grado di percepire i sottili cambiamenti nel loro ambiente, il che consente loro di proteggersi dai pericoli. Grazie a queste capacità naturali, i cavalli sono stati sempre più utilizzati in ambito clinico, in quanto sono in grado di offrire un feedback immediato sul comportamento e sull'intenzione dell'uomo, percependo anche le minime interazioni nell'ambiente che lo circonda. Il cavallo induce interazioni che facilitano la risoluzione di vari problemi significativi durante una sessione di terapia. La sua flessibilità comportamentale gli consente di adattarsi alle persone o alle situazioni, di percepire la persona con cui si rapporta e di risponderle. La presenza dei cavalli nell'ambiente terapeutico può contribuire alla serenità, alla sicurezza e allo sviluppo della fiducia. I cavalli sono eccellenti facilitatori terapeutici, soprattutto nei casi in cui ci sia un'obiezione ad "andare dallo psicologo" o a collaborare alla terapia. I cavalli non giudicano e proiettano amore e accettazione a chiunque li tratti positivamente. Ad esempio, un cavallo che ha avuto esperienze positive con gli esseri umani di solito cercherà l'affetto di una persona che lo accarezza avvicinandosi fisicamente. Questo scambio di linguaggio corporeo reciproco favorisce una connessione emotiva più profonda e sostiene la crescita di una relazione significativa tra cavallo e uomo (Brandt, 2003).

Inoltre, l'associazione del cavaliere-cliente con le qualità attribuite al cavallo, in quanto potente e nobile, contribuisce allo sviluppo di un'immagine positiva di sé e della fiducia in sé stessi (Atwood Lawrence, 2000). Questo può derivare dalla presa di consapevolezza da parte del cliente di essere capace di superare una possibile iniziale titubanza nell'avvicinarsi ad un animale di tale stazza per giungere ad un rapporto di reciprocità. In quanto animale grande e potente, il cavallo rappresenta un paradosso, dato che la sua forza è controllata dalla volontà umana.

Il lavoro con i cavalli consente poi di reindirizzare l'aggressività in modo sublimato, creativo e positivo. La natura gentile del cavallo facilita un senso di libertà e di apertura, particolarmente significativo per i clienti con uno stigma sociale negativo (Bachi, 2000), come spesso accade tra gli adolescenti a rischio. Inoltre, la mera presenza di un cavallo, in quanto imponente, tende di suo a suscitare emozioni, che possono costituire la base per iniziare un processo terapeutico.

Una componente importante del legame con il cavallo si crea attraverso il grooming, che contribuisce all'acquisizione di competenze interne e interpersonali. Quando una persona si prende cura e investe attenzioni in un cavallo, questo rispecchia anche la cura e l'investimento in sé stessa. Accarezzare un cavallo si riflette come essere accarezzati, esprimendo sentimenti gentili che altrimenti sono spesso nascosti (Bachi, 2000).

Stare accanto a un cavallo, che si trova all'"altezza degli occhi", può favorire il rilassamento, l'apertura e la fiducia. Per gli adolescenti a rischio, in particolare, che possono soffrire di problemi

di comunicazione diretta, la strigliatura di un cavallo può promuovere la disponibilità al dialogo tra cliente e terapeuta. Il cavallo può fungere da figura protettiva e di promozione dell'intimità, dando al cliente la possibilità di spostarsi dall'altra parte del corpo del cavallo, che funge da "spazio di separazione" tra cliente e terapeuta, consentendo la possibilità di parlare liberamente durante la strigliatura del cavallo, senza la necessità di sedersi di fronte al terapeuta.

Gli adolescenti a rischio, che spesso hanno accumulato un deficit nelle cure parentali primarie, quando soddisfano i bisogni dell'"altro", in questo caso il cavallo (mentre i propri bisogni sono stati in parte o del tutto disattesi), possono manifestare emozioni e comportamenti che esprimono i loro bisogni, conflitti e traumi. La cura del cavallo offre quindi l'opportunità di affrontare il carico emotivo e comportamentale del cliente e di elaborarlo verbalmente insieme al terapeuta.

Oltre all'attività di cura del cavallo che si attua da terra, anche cavalcare si rivela un prezioso strumento. Stare a cavallo offre l'opportunità di espandere e approfondire l'esperienza del legame uomo-animale. Il tatto e il movimento sono aspetti dominanti di questo legame.

Il dorso del cavallo funge da ambiente mobile terapeutico: l'attività e il movimento sperimentati in sella costituiscono una fonte di piacere e di motivazione e sono spesso un fattore che incoraggia gli adolescenti a collaborare alla terapia. La motivazione, come sappiamo, è una componente critica della terapia e può facilitare l'intervento e consentire il cambiamento (Ronen, 1992).

Imparare a controllare il cavallo e la capacità di muoversi con lui in modo indipendente e sicuro è un passo importante nel processo di costruzione della fiducia in sé stessi e di un'immagine positiva di sé (Karol, 2007). Il superamento delle paure, l'aumento dell'autostima, della responsabilità e dell'autodisciplina si ottengono attraverso il legame con il cavallo, cavalcando e prendendosi cura di lui (Bachi, 2000; Kroger, 1989). Inoltre, quando si trattano adolescenti a rischio, l'equitazione può fornire una fonte di sfogo emotivo e fisico e una pausa emotiva all'interno del contesto terapeutico generale.

Le attività che si possono svolgere durante l'equitazione sono diverse e possono essere adattate alle esigenze specifiche di ciascun cliente. Per esempio, quando la mancanza di abilità sociali è un problema, è possibile applicare l'EFP in un contesto di gruppo.

Gli adolescenti a rischio sono talvolta caratterizzati da una bassa soglia di stimolo e dalla tendenza a ricorrere a sostanze psicoattive per soddisfare i propri bisogni emotivi, sociali e spirituali. In questi casi è utile concentrarsi sulle abilità di equitazione come mezzo per sviluppare gli aspetti creativi e spirituali del cliente, parallelamente agli aspetti mentali e fisici. A volte, dopo un'esperienza di equitazione, il cavaliere sente un *high* spirituale, che può essere paragonato all'*high* che accompagna l'uso di droghe psicoattive.

Il ruolo del terapeuta è quello di evidenziare la differenza tra le due situazioni: la naturale ascesa spirituale dovuta a un'esperienza di armonia tra i diversi sensi, contro l'esperienza di un *high* artificiale che è il risultato di sensi distorti (Bachi, 2000).

Infine, lo stesso setting terapeutico della stalla e in generale del maneggio offre varie opportunità. In letteratura esistono approcci diversi sull'importanza del setting fisico in terapia (Jung, 1963; Wolfberg, 1954). Nella EFP viene data grande importanza al setting, che è parte integrante del processo. La EFP viene infatti praticata in un setting terapeutico unico che comprende la stalla e i suoi dintorni e l'ambiente naturale disponibile, offrendo l'opportunità di utilizzarne i vantaggi intrinseci.

Il cliente che si avvicina alla stalla può ad esempio nascondere il fatto di essere in terapia. Questo è particolarmente importante quando si tratta di adolescenti, che stanno affrontando la formazione dell'identità e si oppongono all'etichetta di "pazienti".

L'equitazione si svolge di solito in un ambiente naturale, che può essere molto rilassante, come un ambiente non minaccioso che promuove l'apertura. Il tempo libero dallo stress quotidiano incoraggia il cliente ad ascoltare e a connettersi con il proprio "sé" fisico e mentale. La terapia condotta in un ambiente non tradizionale (al di fuori di una clinica) permette a diversi aspetti del cliente di emergere ed essere espressi in un'esperienza di libertà e di spazio aperto (Bachi, 2000).

Andiamo ora ad analizzare alcuni articoli scientifici presenti nella letteratura esistente in ambito di equitazione terapeutica e che ritengo abbiano riportato risultati incoraggianti e supportivi di queste tecniche.

Per la mia ricerca ho utilizzato principalmente APA PsycInfo, uno dei più diffusi database nel campo della psicologia, prodotto appunto dall'*American Psychological Association*. Dopo svariati tentativi iniziali, durante i quali prendevo dimestichezza con il server PsycInfo, che hanno visto ricerche più selettive con termini quali "*equine assisted therapy*", oppure inserendo più parole chiave come, ad esempio, "*horse therapy*" e "*development*" insieme, che non davano risultati soddisfacenti in quanto il database effettuava una scrematura troppo consistente e mi ritrovavo a consultare un numero esiguo di articoli, ho deciso di ridurre al minimo le richieste inserendo semplicemente la parola chiave "*horse*", accompagnata tuttavia da un filtro che selezionava solo gli articoli che prevedessero un *age group* che fosse "*childhood*" oppure "*adolescence*". In tal modo, il sistema ha messo in relazione questi elementi ricercando studi che vedessero implicate le parole chiave "*horse*" e soggetti della fascia "bambini" e "adolescenti", fornendo circa una novantina di risultati; da qui, poi, ho scremato di mia iniziativa gli articoli che preferivo selezionando solo quelli

che si occupassero degli effetti di programmi che utilizzavano cavalli su qualche costrutto psicologico dei ragazzi, in generale esenti da patologie mentali conclamate. Così, sono arrivata a otto articoli che soddisfacevano pienamente le mie esigenze, dopo averne consultati diversi altri. Infine, gli ultimi due articoli li ho selezionati da un altro database, Google Scholar, in quanto li avevo già analizzati ed utilizzati in passato per una tesina richiesta per il corso di Psicologia dell'adolescenza e avevo il desiderio di inserirli anche in questa tesi, in quanto, dal mio punto di vista, potevano apportare altre informazioni preziose alla mia raccolta.

ANALISI DEGLI ARTICOLI

1) “How Equine-Assisted Activities Affect the Prosocial Behavior of Adolescents”

Il primo articolo che analizzerò si concentra su un gruppo di adolescenti sani (studenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni), senza deviazioni o bisogni educativi speciali.

Quello che lo studio si propone è di analizzare le differenze nell'insorgenza di problemi comportamentali e di comportamenti prosociali tra gli adolescenti che hanno regolarmente interazioni con i cavalli e quelli che non hanno alcun legame con essi. I soggetti dell'indagine hanno compilato il “*Strengths and difficulties questionnaire (SDQ)*” a tale scopo, e per analizzare i dati è stata utilizzata una procedura BACI (Before/After-Control/Impact)³.

Quindi, sono stati messi a confronto gli studenti frequentanti corsi in ambito equino e gli studenti frequentanti corsi che si occupano di altre professioni, sia all'inizio che alla fine dei loro studi. I risultati indicano che gli studenti con vocazioni equine sono più disponibili ed empatici, e hanno meno problemi di comportamento, rispetto a quelli che studiano altre vocazioni. Esiste una correlazione negativa tra comportamento prosociale e problemi comportamentali. Lo sviluppo dei comportamenti prosociali degli studenti che hanno regolari interazioni cavallo-uomo è più notevole rispetto a quelli che non hanno alcun legame con i cavalli. Con questi risultati, lo studio conferma l'ipotesi che le attività assistite da cavalli siano correlate a tratti comportamentali positivi tra gli adolescenti sani.

Ipotesi

Lo scopo di questo studio è indagare l'ipotesi che esista una differenza nel comportamento (in merito alla comparsa di problemi comportamentali da un lato, e di comportamenti prosociali dall'altro) tra i giovani che frequentano corsi con vocazioni equine e che quindi hanno interazioni regolari con i cavalli, rispetto a quelli che non hanno alcun rapporto con i cavalli.

Materiali e metodi

Come anticipato, l'indagine si è basata su uno studio trasversale con un gruppo di controllo. Il gruppo target comprendeva studenti di 14-18 anni provenienti da 10 scuole secondarie di agraria in Ungheria (n = 525). Tutti partecipavano a un programma quadriennale di formazione per groom

³ *Che si occupa della misurazione di una variabile ecologica di interesse che si prevede possa essere influenzata positivamente o negativamente da un'altra variabile, prima e dopo l'intervento, rispetto a uno o più siti di controllo che non dovrebbero essere influenzati allo stesso modo (Green, 1979).*

equestri. Questi studenti non avevano difficoltà fisiche o psicologiche diagnosticate. Nell'ambito del programma scolastico, trascorrevano due giorni con i cavalli a settimana, ossia circa 9-13 ore, impegnati in attività a terra e a cavallo. Questi studenti saranno chiamati "*equine students* (ES)", mentre il gruppo di controllo sarà chiamato "*other students* (OS)". Per avere gruppi puramente "equini" o "non equini", sono stati esclusi gli studenti il cui legame con i cavalli era ambiguo (cioè gli ES che non avevano avuto rapporti con i cavalli in passato e gli OS che ne avevano avuti). Poiché gli studenti delle scuole professionali sono considerati una popolazione adolescenziale media e normale, la mediana dei punteggi ottenuti nel questionario è stata scelta come punto di demarcazione della dicotomizzazione.

Il metodo ha previsto, infatti, per misurare le competenze sociali ed emotive dei partecipanti, il "*Strengths and Difficulties Questionnaire*", composto da 25 item suddivisi in 5 scale: (1) difficoltà emotive (*emotional difficulties*, ED), (2) difficoltà comportamentali (*behavioral difficulties*, BD), (3) iperattività (*hyperactivity*, H), (4) relazioni con i pari (*peer relations*, PR) e (5) comportamento prosociale (*prosocial behavior*, PB), dove le scale da (1) a (4) vengono sommate per generare un punteggio di difficoltà totale (*total difficulty score*, TS).

Le variabili dipendenti indagate sono quindi quelle individuate dal questionario, ovvero le 5 scale, dando particolare attenzione alla variabile dei problemi di comportamento (BP) e a quella del comportamento prosociale (PB).

La variabile indipendente "ti occupi regolarmente di cavalli?" è in questo caso dicotomica e può assumere due valori: Sì (gruppo ES) o No (gruppo OS).

Un'altra variabile indipendente che gli investigatori hanno dovuto aggiungere è stata la variabile dicotomica "gruppo di età", con due valori, 14-16 e 17-18, per identificare se gli studenti erano più vicini all'inizio o alla fine dei loro studi. In questo modo, anche se uno studio longitudinale non poteva essere sostenuto, gli investigatori hanno potuto vedere comunque i cambiamenti nel tempo, confrontando gli studenti all'inizio e alla fine del programma (in modo da avere una sorta di campione "pre-test" e "post-test").

Infine, il genere sessuale è stato usato come variabile di controllo⁴, in quanto si è tenuto in considerazione che di solito c'è una differenza nei problemi di comportamento e nel comportamento prosociale tra maschi e femmine, e che questa si sarebbe potuta replicare in quanto nel campione erano presenti significativamente più femmine che maschi.

⁴ Che ricordiamo essere una variabile che viene mantenuta costante o limitata in uno studio di ricerca, poiché, anche se non è di interesse per gli obiettivi dello studio, potrebbe influenzare i risultati.

Per l'analisi statistica, è stata condotta una regressione logistica e una regressione lineare binaria⁵ per analizzare la relazione tra la variabile indipendente (ES/OS) e le variabili dipendenti (ED, BD, H, PR, PB), in base al sesso e all'età. Sono stati calcolati gli *odds ratio* (rapporto di probabilità) in base alle differenze in relazione alle variabili indipendenti e di controllo. L'analisi dei cluster *K-mean*⁶ è stata utilizzata in aggiunta per formulare due gruppi/cluster simili tra loro, considerando le scale dei problemi di comportamento e del comportamento prosociale, per verificare che il fattore di base che differenzia questi gruppi è il fatto di avere o meno interazioni regolari con i cavalli.

Risultati

Nella [Figura 1](#), i segni relazionali mostrano la differenza dei punteggi medi dei problemi di comportamento (BP) dei gruppi di età 14-16 e 17-18, confrontando i gruppi di studenti equini (ES) e non equini (OS), e confrontando anche gli stessi punteggi medi degli studenti equini e degli altri studenti dei due diversi gruppi di età.

Pertanto, la figura mostra che già al momento dell'ammissione all'istituto, il gruppo ES di 14-16 anni avevano in media meno problemi di comportamento (BP) rispetto agli altri studenti della stessa fascia d'età (OS) (differenza nel punteggio medio: 1,0), e in entrambi i gruppi di ES e OS nella fascia d'età di 17-18 anni, c'erano meno problemi di comportamento rispetto al gruppo di 14-16 anni; tuttavia, il tasso di declino è più significativo tra gli studenti equini ES (3,1 vs. 1,2).

Ciò dimostra che le attività legate al cavallo hanno un ruolo nei cambiamenti positivi del comportamento, confermando l'ipotesi che le interazioni uomo-animale contribuiscono allo sviluppo comportamentale positivo.

In generale, l'analisi ha rilevato che il gruppo ES, indipendentemente dai problemi di comportamento (controllati per sesso ed età), hanno 4,6 volte (AOR = 4,57, 95% CI = 2,9-7,1) più probabilità di comportarsi in modo prosociale rispetto agli studenti del gruppo di controllo.

Infine, con la *K-mean cluster*, i ricercatori hanno trovato 2 cluster: il cluster 1, che è favorevole, e il cluster 2, che è sfavorevole, in quanto ha chiaramente una maggiore incidenza di problemi comportamentali e una minore di comportamenti prosociali rispetto a quelli del cluster 1. Dopo

⁵ L'analisi della regressione è una tecnica usata per analizzare una serie di dati che consistono in una variabile dipendente e una o più variabili indipendenti. Lo scopo è stimare un'eventuale relazione funzionale esistente tra la variabile dipendente e le variabili indipendenti.

⁶ La teoria di base di *K-mean* si basa sull'idea di suddividere un insieme di oggetti in *K* gruppi (o cluster) in modo da ottenere il massimo grado di somiglianza all'interno di ciascun cluster e il massimo grado di dissomiglianza tra gli elementi appartenenti a cluster diversi.

l'analisi della probabilità di essere inclusi nel cluster "favorevole", i risultati hanno rilevato che nel caso degli studenti appartenenti al gruppo ES, è 2,5 volte più probabile (OR = 2,5; 95% CI = 1,6-3,9) che siano inclusi nel cluster 1/favorevole.

Discussione

Per concludere, l'ipotesi iniziale, ovvero che gli adolescenti che hanno un contatto regolare e una forte relazione con i cavalli hanno meno problemi di comportamento e più forti abilità prosociali rispetto ai loro coetanei che non hanno tali impegni, è stata giustificata dai risultati statistici discussi sopra.

I risultati dello studio hanno dimostrato che gli studenti con vocazioni equestri hanno significativamente meno problemi emotivi e comportamentali e abilità prosociali molto più forti rispetto agli studenti del gruppo di controllo.

L'analisi dei cluster è stata utilizzata per dimostrare che le attività legate all'equitazione rappresentano un fattore decisamente significativo che porta a questi tratti comportamentali favorevoli.

Inoltre, è emerso che il comportamento prosociale degli studenti equestri è quattro volte migliore di quello degli studenti non equestri. I primi hanno meno problemi di comportamento già al momento dell'ammissione all'istituto (in quanto tutti avevano già avuto contatti regolari con i cavalli in passato) e il tasso di diminuzione di questi problemi è più significativo rispetto all'altro gruppo. Questi risultati sono notevoli e supportano l'idea che la presenza di cavalli migliori le competenze sociali degli studenti nel tempo.

2) “Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents – an intervention study”

Questo secondo articolo analizza l'effetto di un intervento di 4 mesi mirato a studiare le variazioni di supporto sociale percepito, autostima e autoefficacia generale in un gruppo di adolescenti norvegesi di età compresa tra i 12 e i 15 anni. L'intervento di EAA (*Equine-Assisted Activities*) si è svolto in una fattoria e ha incluso sia il lavoro a terra che lezioni di equitazione vere e proprie. Lo studio ha utilizzato un gruppo di controllo per esaminare l'effetto dell'intervento sul gruppo sperimentale, il quale ha dimostrato di riportare un aumento significativo del sostegno sociale percepito rispetto al primo.

Anche in questo caso ci si concentra quindi sulla relazione tra i meccanismi psicologici di base e le attività assistite dal cavallo per un gruppo ordinario di adolescenti, caratteristica rilevante poiché si sa relativamente poco su quanto il lavoro e il contatto con i cavalli possano influire sullo sviluppo psicologico di adolescenti senza problemi psicologici o comportamentali specifici, dato che la maggior parte delle ricerche sull'argomento si concentra su adolescenti a rischio.

Come sappiamo, il supporto sociale è ritenuto un fattore protettivo che può attenuare l'impatto negativo delle difficoltà (Noble & McGrath, 2012). Il sostegno della famiglia, dei coetanei e di altri adulti è importante per la soddisfazione scolastica e per uno sviluppo accademico positivo.

Il sostegno sociale deriva infatti dalle relazioni, all'interno delle quali vengono soddisfatti bisogni fondamentali come il senso di vicinanza emotiva e di sicurezza, l'integrazione sociale, il senso di appartenenza, la guida e l'opportunità di essere nutriti (Weiss, 1974).

Al centro di questi interventi sta proprio il fatto che oggi è chiaro che alcuni bisogni fondamentali vengono soddisfatti nelle relazioni uomo-animale e forniscono "supporto sociale", come è stato rilevato da Enders-Slegers (2000) e discusso da Pachana, Massavelli & Robleda-Gomez (2011), tra gli altri. Se l'animale crea un senso di connessione e di appartenenza, può verificarsi un'esperienza di sostegno sociale simile a quella di un coetaneo nelle relazioni umano-umano (Serpell, 1996). Inoltre, gli animali possono agire come facilitatori sociali e fungere quindi da catalizzatori del contatto uomo-uomo (Black, 2010, 2012).

Da sottolineare, infine, è che negli interventi uomo-animale come le EAA, diversi fattori come l'istruttore, l'ambiente e gli altri partecipanti possono essere importanti per l'esito dell'intervento, oltre all'animale (Kazdin, 2011). Di conseguenza, le componenti dell'EAA sono difficili da differenziare e l'esperienza stessa deve quindi essere valutata nel suo insieme, considerando tutti i fattori come importanti per l'esito.

Metodo

I partecipanti dello studio erano adolescenti norvegesi tra i 12 e i 15 anni, con un'età media di 13,5 anni (86% ragazze). Per il campionamento sono state selezionate tredici aziende agricole della Norvegia orientale, in cui tutti gli allevatori, oltre ad avere una buona conoscenza dei cavalli ed essere istruttori di equitazione, avevano anche un qualche tipo di formazione in ambito sociale o pedagogico, che spaziava dalla formazione completa di insegnante o operatore sanitario a corsi minori di psicologia o pedagogia. Dopo aver selezionato le aziende agricole, sono state contattate le scuole vicine, per un totale di dieci, da cui sono stati selezionati i partecipanti tramite la somministrazione di un questionario, la cui compilazione era volontaria, fino ad un campione di 49 partecipanti in totale, distribuiti casualmente tra il gruppo di intervento (gruppo 1) e di controllo (gruppo 2).

Ai partecipanti è stato somministrato un intervento di EAA che consisteva nell'interazione con il cavallo, un istruttore e un altro coetaneo (infatti la partecipazione era a coppie, sulla base della frequentazione della stessa scuola), una volta a settimana per un periodo di 4 mesi. Le attività comprendevano la manipolazione del cavallo da terra, la cavalcata, la strigliata, la messa in sella e il lavoro in scuderia. I compiti potevano variare in base al grado di difficoltà; infatti, man mano che progredivano nel percorso e acquisivano maggiori competenze, ai ragazzi veniva data una maggiore responsabilità.

Gli strumenti utilizzati per la misurazione consistevano in scale per rilevare il supporto sociale percepito, l'autostima e l'autoefficacia generale.

Il supporto sociale percepito è stato misurato utilizzando la sottoscala "*supporto sociale*" della *Resilience Scale for Adolescents (READ)*, che consiste in cinque item su una scala Likert a 5 punti, dove un punteggio totale medio-elevato indicava una percezione elevata di supporto sociale esterno. L'autostima è stata misurata utilizzando la sottoscala "*autostima globale*" del "*Self-perception profile for adolescents*" di Susan Harter. Si tratta di cinque item relativi alla soddisfazione di sé e della vita in generale su una scala Likert a 4 punti, con un punteggio elevato che corrisponde a un'alta autostima.

Infine, l'autoefficacia generale è stata misurata utilizzando una versione breve della "*General Self Efficacy scale for adolescents*" utilizzata in UNGHUBRO, uno studio norvegese sugli adolescenti (Luszczynska et al., 2005). Questa scala misura la convinzione di essere in grado di superare situazioni difficili in generale, è adattata agli adolescenti e consiste in cinque item su una scala Likert a 4 punti, in cui un punteggio elevato equivale a un alto livello di autoefficacia.

Per indagare l'effetto dell'intervento sulle variabili psicologiche, è stato confrontato il loro cambiamento dall'inizio (T1) alla fine (T2) tra il gruppo di intervento e quello di controllo: 49

partecipanti hanno risposto ai questionari sia a T1 che a T2, 24 nel gruppo 1 (intervento) e 25 nel gruppo 2 (controllo).

Al T1 non sono state riscontrate differenze nelle variabili di studio tra i gruppi. Le differenze tra i punteggi a T1 e T2 per le tre variabili psicologiche supporto sociale percepito, autostima e autoefficacia generale sono state calcolate separatamente per i gruppi di intervento e di controllo. La differenza tra i gruppi è stata testata con un t-test a campione indipendente.

Risultati

I t-test sulle differenze di gruppo mostrano che l'intervento con i cavalli ha avuto un effetto sul supporto sociale percepito. Al T1 non è stata riscontrata alcuna differenza nelle variabili di studio tra i gruppi, mentre al T2 il livello di supporto sociale percepito differiva tra i gruppi. Coloro che hanno partecipato all'intervento di 4 mesi con i cavalli hanno riportato un aumento significativo del sostegno sociale percepito rispetto al gruppo di controllo. Non è stato riscontrato alcun effetto dell'intervento sull'autostima e sull'autoefficacia generale.

Discussione

Il supporto sociale è emerso come il principale fattore psicologico dello studio. Ciò potrebbe indicare che l'intervento ha fornito ai partecipanti una rete di sostegno sociale supplementare non sperimentata dal gruppo di controllo. Va sottolineato che lo studio non ha misurato l'impatto di ciascuna componente (animali, pari, istruttore e setting) dell'intervento sul supporto sociale, per cui il risultato è legato all'esperienza complessiva dell'intervento, che comprende l'interazione con il cavallo, un altro coetaneo e l'istruttore. L'intero contesto della fattoria ha indotto diversi elementi di supporto sociale: coetanei, un adulto di supporto, un ambiente tranquillo e il cavallo come mediatore del contatto.

L'influenza del supporto sociale attraverso le attività con i cavalli è in accordo con le osservazioni di altri studi qualitativi su adolescenti a rischio (Burgon, 2011; Hayden, 2005), che hanno riscontrato che le attività con il cavallo in un contesto sociale che prevede anche altre persone hanno fornito un'esperienza positiva per gli adolescenti. Un cambiamento nel supporto sociale percepito per un gruppo normale di adolescenti indica che le attività con i cavalli hanno una funzione non solo nel trattamento di processi psicologici disfunzionali, ma anche nell'influenzare positivamente i normali processi psicologici di base .

Alcuni studi hanno dimostrato che il supporto sociale sperimentato dagli animali è più forte quando si stabilisce un legame con gli animali (Antonacopoulos & Pychyl, 2008). Prendersi cura e sentirsi legati a qualcuno sono aspetti importanti per l'esperienza del sostegno sociale (Cobb, 1976), il quale

è infatti legato a un sentimento di intimità che può essere sperimentato attraverso il contatto con il cavallo. Per facilitare questo effetto, nel corso dell'intervento agli adolescenti è stato quindi concesso il tempo di accarezzare e maneggiare il cavallo, che era lo stesso ad ogni sessione. Probabilmente, proprio questo ultimo fattore è stato cruciale per l'intervento, poiché, sebbene il livello di attaccamento non sia stato misurato, si potrebbe pensare che si sia sviluppato un vero e proprio legame con il cavallo.

Come abbiamo anticipato, nelle EAA l'ambiente è spesso scelto come parte del processo di trattamento per influenzare aspetti diversi dal contesto clinico (Bachi et al., 2012). Il contesto sociale era limitato a poche persone e gli adolescenti hanno avuto contatti con l'istruttore per tutto il tempo in cui sono stati in fattoria. Ciò ha creato un ambiente sicuro in cui il supporto era disponibile in caso di necessità, il che ha contribuito allo sviluppo del supporto sociale (Baumeister & Vohs, 2012).

Inoltre, le attività svolte in fattoria erano incentrate sul cavallo, creando un oggetto di interesse comune che avrebbe potuto indurre l'interazione uomo-uomo. Poiché gli adolescenti della stessa scuola si trovavano insieme nella stessa fattoria, l'esperienza di supporto sociale nella fattoria potrebbe aver dato agli adolescenti che partecipavano all'intervento un elemento comune anche nel contesto scolastico.

Ciò conferma l'ipotesi che l'intero setting debba essere considerato essenziale: la combinazione di fattori in questo intervento (il cavallo, l'istruttore, l'altro coetaneo e la natura circostante) potrebbe essere importante per i risultati.

Per quanto riguarda l'autostima, gli autori hanno considerato i risultati come una conseguenza dell'utilizzo nello studio di un campione di adolescenti comuni, piuttosto che di un gruppo di adolescenti a rischio. Avere un livello normale di autostima prima dell'intervento limita il possibile aumento che in un intervento si potrebbe avere in un periodo di tempo così breve.

Anche per quanto riguarda l'autoefficacia generale, non sono state rilevate differenze. Ciò potrebbe essere dovuto proprio al fatto che è stata misurata l'autoefficacia generale e non quella specifica.

L'autoefficacia in generale può essere influenzata da diversi fattori, ad esempio i risultati accademici, e potrebbe essere difficile rilevare un cambiamento in una misurazione così ampia. Ad esempio, anche Ewing et al. (2007) non hanno riscontrato alcun effetto sulla misurazione generale dell'autoefficacia, ma hanno riscontrato un aumento delle convinzioni specifiche di autoefficacia in relazione alle attività con i cavalli attraverso studi qualitativi. Di conseguenza, sembra proprio che il problema sia derivato dall'oggetto di misurazione piuttosto che dall'effetto dell'intervento in sé.

Ricapitolando, questo studio può fornire elementi importanti alle nostre ipotesi.

Questa ricerca rappresenta un importante contributo al settore perché si tratta di uno studio di controllo randomizzato. L'uso di un gruppo di controllo per studiare l'effetto di un intervento con i cavalli su un gruppo di adolescenti normali è poco diffuso in questo campo.

Un altro punto di forza dello studio è dato dal fatto che ha utilizzato più di un setting (13 fattorie), perché ciò ha dimostrato che gli effetti ottenuti non sono dipesi da un particolare setting e possono quindi essere visti separatamente dalle condizioni (Kazdin, 2011) e ripetuti. Un risultato significativo tra aziende e istruttori diversi indica che l'intervento è applicabile a un'esperienza di attività con i cavalli in un ambiente agricolo in vari contesti, rendendo l'intervento generalizzabile. Infine, è interessante trovare un aumento di una variabile psicologica (il supporto sociale) per un gruppo di adolescenti senza gravi problemi. I risultati di questo studio rappresentano quindi come questi fattori psicologici di base possono essere influenzati dalle attività assistite da cavalli per gli adolescenti in generale, non solo per quelli a rischio.

L'implicazione pratica di questo studio è che l'offerta di attività in scuderia e di equitazione agli adolescenti in un ambiente che include anche un adulto e dei coetanei che li sostengono può giovare al loro sviluppo psicologico. L'utilizzo di attività a cavallo come strategia primaria di prevenzione può essere particolarmente utile per gli adolescenti con un basso supporto sociale percepito.

3) “If You’re Hyper It Calms You Down” - Young People’s Experiences of an Irish Equine Facilitated Program

Come anticipato, data la corposità della letteratura per quanto riguarda lo studio dei benefici dell’EFP sugli adolescenti a rischio, di seguito riporto alcuni studi interessanti in merito.

Lo studio che riporto ora ha esaminato le esperienze di giovani che hanno partecipato a un programma di EFP e ne ha esplorato i meccanismi di cambiamento attraverso la loro prospettiva, ovvero optando per un approccio fenomenologico, che cerca quindi di descrivere l'essenza di un fenomeno esplorandolo dalla prospettiva di coloro che lo hanno vissuto.

Metodo

Per la raccolta dei dati sono state somministrate a più riprese delle interviste semi strutturate, in modo tale da facilitare la creazione di un rapporto con il terapeuta (Deatrick & Ledlie, 2000) e abituare i partecipanti a parlare delle loro esperienze. In sostanza, quello che si è cercato di fare è stato di impostare più sessioni di raccolta dati, in modo tale da abituare i giovani al processo di intervista e a costruire un rapporto con l'intervistatore, riducendo qualsiasi squilibrio di potere percepito. Ciò può contribuire ad allungare le interviste nel tempo o a far emergere nuovi dati, in quanto i partecipanti si impegnano con il ricercatore per dare un senso alla loro esperienza in corso. L'intervento in sé ha previsto 8 partecipanti, tutti adolescenti maschi irlandesi svantaggiati dal punto di vista socioeconomico, di età compresa tra i 12 e i 14 anni, con difficoltà sociali ed emotive e a rischio di abbandono scolastico; ai partecipanti sono state sottoposte 31 interviste semi-strutturate e 2 focus group nel corso di un EFP di 8 settimane. Ogni sessione di EFP, della durata di circa 1 ora e 30 minuti, era composta da tre elementi: (1) introduzione al tema della sessione; (2) attività principale; (3) debriefing e discussione circa il trasferimento dell'apprendimento nella vita quotidiana. Nessuna delle sessioni prevedeva il montare a cavallo, tranne quella finale in cui i partecipanti si sono impegnati in una cavalcata di fiducia guidata proprio dai pari (la cavalcata di fiducia si svolgeva a passo lento e il ragazzo a cavallo non teneva in mano le redini e quindi non aveva il controllo fisico del cavallo), progettata quindi per incoraggiare il lavoro sulla consapevolezza di sé, la presa di decisioni responsabili e la fiducia negli altri.

Il programma delle interviste si basava su domande aperte riguardanti le componenti del benessere delineate dai principali modelli moderni del benessere, quali il “*Mental Health Continuum Model*” (Keyes, 2002), il “*Tripartite Model of Subjective Wellbeing*” (Diener, 1984) e il modello PERMA (Seligman, 2011), i quali mostrano una significativa sovrapposizione, pur avendo componenti uniche. In particolare, tutti i modelli evidenziano l'importanza di: relazioni positive, affetti/interessi

positivi, scopo e significato, affetti/emozioni positive, padronanza dell'ambiente o realizzazione/competenza e vari elementi di auto-accettazione e autostima. Di conseguenza, per esaminare l'impatto dell'intervento sul benessere dei ragazzi, lo studio ha preso in considerazione queste dimensioni.

Per l'analisi dei dati è stata utilizzata la triangolazione, utile a sostenere la credibilità dei risultati. Questa è avvenuta a più livelli:

- (1) la triangolazione del ricercatore è avvenuta utilizzando un secondo autore per codificare le interviste;
- (2) la triangolazione dei dati è stata effettuata tramite la sottoposizione alle interviste anche ai due facilitatori del programma di EFP;
- (3) la triangolazione dei metodi è stata realizzata sottoponendo i partecipanti sia alle interviste che ai focus group;
- (4) infine, i dati sono stati esplorati attraverso diverse teorie e i costrutti del benessere per la triangolazione della teoria.

Risultati

L'analisi tematica ha generato tre temi sovraordinati: (1) impegno iniziale; (2) impegno nel programma in corso; (3) crescita personale; ognuno di essi ha generato altri temi subordinati ([Figura 2](#)).

(1) Impegno iniziale

I partecipanti hanno espresso due reazioni iniziali e contrapposte al programma che hanno determinato il loro impegno nel programma:

- *Curiosità*: la curiosità è ciò che ha spinto i partecipanti ad accettare di provare il programma. Questo meccanismo iniziale è importante, considerando che i giovani di questo studio erano a rischio di disimpegno scolastico e che coinvolgere questi giovani in un intervento è notoriamente impegnativo (Conlon et al., 2018; Yonezawa et al., 2009). Questo è il tipo di circostanza in cui è consigliato l'uso di interventi nuovi e più creativi, come l'EFP (Kendall et al., 2015).
- *Nervosismo*: mentre la curiosità può aver portato i giovani a frequentare il programma, è stato il nervosismo - apparentemente dovuto alle dimensioni dei cavalli - a facilitare il loro impegno iniziale. I partecipanti sono giovani che dimostrano difficoltà esternalizzanti, spesso espresse attraverso comportamenti antisociali rivolti alle figure di autorità (Hinshaw, 1992). Pertanto, la qualità della loro interazione iniziale con i facilitatori è probabilmente cruciale per il loro impegno nel programma. Il nervosismo iniziale ha fatto sì che i partecipanti seguissero attentamente le

istruzioni dei facilitatori per abbassare i loro livelli di nervosismo, e il loro rispetto per i facilitatori è stato rafforzato dalla loro interazione con i cavalli.

“[I was calm because] Erica was there. She was holding onto it [the horse]” (Dave).

(“[Ero tranquillo perché] c'era Erica. Lo teneva stretto [il cavallo]” (Dave)).

(2) Impegno nel programma (in corso)

Questo tema è stato definito da tre ulteriori sottotemi:

- *Interazione con i cavalli*: nelle prime interviste, i partecipanti hanno sottolineato di aver scelto il proprio cavallo per il programma e di avere un legame speciale con lui/lei; inoltre, tutti i partecipanti hanno richiamato l'attenzione sulla natura reciproca del loro rapporto con i cavalli, sottolineando come le loro emozioni e i loro comportamenti influissero sul cavallo.

“You need to keep, like, your energy low for being around horses or they start getting hyper as well, ‘cos they can read your energy levels, so you have to be more like – calm, calmer when you’re around them (Sean)”.

(“Devi mantenere bassa la tua energia quando sei vicino ai cavalli, altrimenti anche loro iniziano a diventare iperattivi, perché possono leggere i tuoi livelli di energia, quindi devi essere più calmo, più tranquillo quando sei vicino a loro (Sean)”).

Tale reciprocità può anche essere inquadrata come rispecchiamento degli affetti. Bachi (2013) ha proposto che la tendenza del cavallo a rispecchiare gli affetti può consentire al giovane di sentirsi "ascoltato", facilitando la creazione di una "base sicura" da cui imparare e sviluppare la comprensione delle proprie emozioni e reazioni. Come in altri studi qualitativi (Burgon, 2011; Dunlop & Tsantefski, 2017), i partecipanti hanno riferito che il loro rapporto con il cavallo non è giudicante ed è improntato alla comprensione reciproca.

- *Interazione con gli altri*: il programma enfatizza lo sviluppo del lavoro di squadra e delle capacità di comunicazione; ciò è risultato evidente nelle interviste, in cui i partecipanti hanno descritto la collaborazione come necessaria per completare i compiti. I partecipanti hanno anche sottolineato il rapporto con i facilitatori: i partecipanti si sono sentiti rispettati, il che sembra aver generato un senso di obbligo che li ha tenuti impegnati nel programma; ad esempio, quando il gruppo era fuori scuola durante una settimana di vacanza ma ha scelto comunque di venire al programma, Dave ha spiegato di aver partecipato:

“Cos I didn’t want to let Dan down, and Tara”.

(“Perché non volevo deludere Dan e Tara”).

Avere relazioni positive con gli adulti può anche aver fornito una preziosa opportunità di modellamento (Bandura, 1986), consentendo ai giovani di portare i modelli di comunicazione positiva con le figure di autorità in altri sistemi, come quello scolastico.

- *Scopo e significato*: il desiderio di andare a cavallo era presente in quasi tutte le interviste e rappresentava un obiettivo significativo per i giovani:

"I was excited this week but next week it'll be more better 'cos we get to go on the horse's back"
(Karl).

("Questa settimana ero eccitato, ma la prossima sarà più bella perché potremo andare sul cavallo"
(Karl)).

Questo desiderio li ha aiutati a impegnarsi nel programma nel tempo: avere uno scopo e un significato è un principio centrale ed è presente in tutti i modelli del benessere. Imparare a superare le sfide per raggiungere un obiettivo è un'abilità che deve essere sviluppata e i cui benefici devono essere compresi su piccola scala prima di poter essere applicata in modo più ampio (ad esempio, per risultati accademici, sport, ecc.).

(3) Crescita personale

Quest'ultimo tema è trasversale a tutti gli altri e rappresenta i risultati del programma per i partecipanti. Comprende anch'esso tre sottotemi:

- *Autoregolazione*: come abbiamo detto, i partecipanti hanno sottolineato la natura reciproca della relazione con i cavalli:

"[Being around horses can teach people] to be calm ... 'cos you have to be so they don't—they get freaked out and run off." (Liam).

("[Stare con i cavalli può insegnare alle persone] a essere calmi... perché bisogna esserlo, così loro non si spaventano e scappano". (Liam)).

Questa abilità è quella che sembra tradursi più chiaramente in altri aspetti della vita dei partecipanti:

"You learn how to be calm, like, how to be nice to people because you have to be kind to people to get on, so they'll do what you ask ... I've used it at home ... me and me Ma don't fight that much anymore ... (Liam)".

("Impari a essere calmo, ad essere gentile con le persone, perché per andare avanti devi essere gentile con le persone, in modo che facciano quello che chiedi... l'ho usato a casa... io e mia madre non litighiamo più così tanto... (Liam)").

Sebbene non sia esplicitamente delineata nei modelli di benessere, l'autoregolazione è probabilmente alla base delle loro componenti centrali: Gagnon et al. (2016) affermano che "la capacità di autoregolazione si riferisce a importanti abilità di auto-aiuto che consentono agli

individui di gestire efficacemente i propri pensieri (autostima), sentimenti (affetti positivi) e azioni (impegno, realizzazione, scopo e significato) per raggiungere gli obiettivi".

- *Autostima e autoefficacia*: nel corso delle interviste, ogni volta che i partecipanti descrivevano di aver realizzato qualcosa, parlavano più apertamente, fornendo più informazioni; imparando cose nuove e raggiungendo i propri obiettivi, i partecipanti hanno sperimentato un aumento dell'autostima e dell'autoefficacia, che sono entrambe alla base del benessere.

"Normally my horse always goes to the grass and you have to get her back. But this week she went to the grass, but I found a new way to get her back and just not go to the grass. (Oisin)".

("Di solito la mia cavalla va sempre sull'erba e bisogna riportarla indietro. Ma questa settimana quando è andata sull'erba ho trovato un nuovo modo per farla tornare indietro e non farla andare sull'erba (Oisin)").

- *Relazioni positive*: svolgere il programma insieme ed essere vulnerabili l'uno con l'altro sembra aiutare a creare un legame; quando il ricercatore ha chiesto a Dave in che modo mostrare il suo lato più morbido avesse influito sulle sue relazioni con gli altri ragazzi, ha risposto:

"I've gotten more closer to them ... If I see them we'd like mess – so got like, we've gotten like more better friends."

("Mi sono avvicinato di più a loro... Se li vedo, facciamo un po' di confusione e siamo diventati più amici").

Durante il focus group, inoltre, i ragazzi si sono sentiti a proprio agio l'uno con l'altro e hanno attestato di aver costruito amicizie reciproche come risultato del programma. È significativo anche il fatto che i giovani con difficoltà di esternalizzazione come quelli di questo studio, solitamente hanno maggiori probabilità di avere problemi a sviluppare relazioni positive, rendendo ancora più preziosa l'opportunità che un ambiente sicuro e di supporto come quello fornito dal programma gli ha dato.

Discussione

Questo studio mirava a esaminare le esperienze dei giovani che partecipavano a un programma di EFP e a far progredire la comprensione dei meccanismi attraverso i quali tali interventi producono risultati positivi. Questi obiettivi sono stati ampiamente raggiunti, con risultati che indicano che le esperienze dei partecipanti con i cavalli e tra di loro durante il programma hanno facilitato la crescita psicosociale, comprese le capacità di autoregolazione, l'autoefficacia, l'autostima, le capacità di costruire relazioni e il comportamento orientato agli obiettivi.

Sembra che ci siano fattori unici con tali programmi che promuovono l'impegno nei giovani e che possono essere caratteristici di questi interventi creativi.

Riporto in [Tabella 1](#) i principali risultati dello studio e quindi i principali meccanismi che si credono stiano alla base del cambiamento.

In sostanza, i potenziali meccanismi di cambiamento includevano la curiosità, la reciprocità, l'aver un obiettivo, l'appartenenza a un gruppo e la padronanza delle competenze. I programmi di EFP possono quindi migliorare il benessere dei giovani attraverso meccanismi che incoraggiano l'impegno iniziale e quello in corso del programma e che sostengono la crescita personale. Infine, un fattore importante è che l'EFP ha portato risultati positivi laddove gli interventi tradizionali hanno mostrato un successo limitato, con adolescenti che mostravano difficoltà sociali, emotive e/o comportamentali (Kendall et al., 2015; Yonezawa et al., 2009).

4) “A Pilot Study Assessing the Effectiveness of Equine-Assisted Learning with Adolescents”

Lo studio che riporto ora riassume i risultati dell'osservazione di 6 partecipanti donne che hanno completato 8 settimane di un programma psicoeducativo sulle *life skills*. Il programma comprendeva sessioni psicoeducative che riguardavano le life skills relative alla partnership, al rispetto, ai confini, alla comunicazione, alla regolazione emotiva, alla risoluzione dei problemi e al lavoro di squadra, seguite da una sessione di EAL (*Equine-Assisted Learning*). Per misurare l'efficacia del programma di terapia equina nelle lezioni di psicoeducazione, è stato condotto un test-t appaiato. Un professionista della salute mentale, uno specialista di equitazione e un operatore del ranch hanno osservato e valutato i comportamenti dei partecipanti dopo ogni sessione. È stato condotto un test-t appaiato dopo la settimana 1, la settimana 4 e la settimana 7; i risultati hanno indicato che i partecipanti hanno mostrato miglioramenti nei punteggi relativi alla comunicazione, alla fiducia e al rispetto. I partecipanti hanno dimostrato miglioramenti anche nella regolazione emotiva.

Metodo

I partecipanti sono stati assegnati al programma di EAL in base alla loro disponibilità attraverso un'organizzazione locale di affidamento. Tutti i partecipanti frequentavano regolarmente la terapia di gruppo e la loro partecipazione al gruppo dello studio era volontaria: potevano scegliere se partecipare al programma EAL o restare agli incontri settimanali di terapia.

Ogni settimana gli adolescenti partecipavano a una sessione di gruppo psicoeducativa che comprendeva l'EAL. I partecipanti hanno imparato una nuova life skill durante ogni sessione come parte della parte educativa. Per mettere in pratica tali life skills, ai partecipanti veniva data un'attività da completare con i loro partner/cavalli. Le attività equestre erano quindi progettate per rafforzare le life skills e incorporare compiti impegnativi che riflettevano scenari di vita reale.

Ogni sessione iniziava con una discussione di 15 minuti sull'obiettivo della settimana, che comprendeva le life skills che i partecipanti avrebbero usato quando avrebbero interagito con i cavalli. Ai partecipanti veniva poi assegnato un compito da completare con i cavalli entro 45 minuti.

I partecipanti, infine, si riunivano e discutevano su come le abilità di vita e la loro esperienza con i cavalli fossero collegate alla loro vita. Ogni attività equestre corrispondeva quindi ad una specifica life skill o a un punto di forza personale trattato durante il programma nel corso delle settimane (in [Tabella 2](#) lo schema settimanale del programma di life skills).

Sono state effettuate due diverse valutazioni durante il programma:

- Una alla fine di ogni sessione da parte dell'équipe, che corrispondeva all'osservazione del comportamento e all'attribuzione di un punteggio a ogni partecipante presente quel giorno. La valutazione misurava aree specifiche di impegno, fiducia, rispetto, comunicazione ed etica del lavoro. Ciascun partecipante è stato osservato da tre osservatori per aumentare l'affidabilità inter-rater: gli osservatori erano costituiti da uno studente laureato in consulenza sulla salute mentale, un volontario di ippoterapia del ranch e uno specialista di ippoterapia certificato da EAGALA. I membri del team di trattamento sono stati scelti per le loro diverse prospettive: lo studente laureato aveva una conoscenza approfondita della psicologia e dello sviluppo infantile; lo specialista equino aveva esperienza nel comportamento dei cavalli e conoscenze di base della psicologia umana grazie al suo lavoro con EAGALA, mentre il volontario del ranch aveva poche conoscenze di psicologia. Ogni osservazione è stata valutata su una scala Likert che va da 1 (mai osservata) a 5 (osservata per tutto il tempo).

Esempio: "Il bambino si è impegnato durante la sessione di oggi".

- Una autovalutazione pre e post test (dopo l'intero programma) dagli stessi partecipanti. Tale valutazione consisteva in un questionario che misurava le sette life skills trattate durante il programma di 8 settimane (14 domande: 2 per ogni abilità) misurate su una scala Likert che andava da 0 (mai vero) a 3 (spesso vero).

Esempio di item: "Non sono rispettoso nei confronti di insegnanti/genitori", relativo alla sessione psicoeducativa "Rispetto" della seconda settimana.

Risultati

I risultati della autovalutazione pre/post-test indicano che i partecipanti hanno ritenuto che la loro capacità di regolare le emozioni dopo aver lavorato con i loro partner equini fosse migliorata nel tempo (e a conferma di questa percezione, il test-t appaiato ha mostrato con un alfa di $p = 0,05$ che la regolazione emotiva è migliorata).

Per quanto riguarda invece i risultati della valutazione da parte dello staff, la prima life skill che ha dimostrato di essere migliorata è stata la capacità di comunicare dei partecipanti (valutata in base ai livelli di interazione con i partner equini e gli altri individui); anche i livelli di fiducia sono migliorati grazie al programma EAL, così come il rispetto. Notevoli miglioramenti sono stati riscontrati inoltre nell'etica del lavoro e nella comprensione della lezione del giorno.

Discussione

I risultati ottenuti mostrano l'esistenza di una relazione tra i comportamenti positivi emessi dai partecipanti e il lavoro con i cavalli previsto nel programma psicoeducativo.

Anche con un campione di dimensioni ridotte, questo studio ha infatti dimostrato un miglioramento dei comportamenti positivi e dei punti di forza del carattere dei partecipanti. I risultati hanno supportato tutte le ipotesi secondo cui i programmi EAL aumentano la comunicazione, la fiducia, il rispetto e la regolazione emotiva. Inoltre, lo studio ha dimostrato che i partecipanti hanno migliorato la comprensione e l'etica del lavoro durante il programma.

I risultati di questo programma psicoeducativo suggeriscono anche che i partecipanti sono stati in grado di collegare il contenuto della sessione alle competenze della vita reale, che è di fondo l'obiettivo di ciascun programma di EFT.

Un ultimo punto che è importante sottolineare è infine quello che i partecipanti coinvolti nel programma hanno sviluppato tali competenze in un ambiente sicuro, in cui hanno scelto attivamente di impegnarsi.

5) “Connecting for health: playing with horses as a therapeutic tool”

Questo studio pilota ha esaminato un breve intervento psicologico con uso dei cavalli come strumento terapeutico (*Equine Facilitated Psychotherapy*, EFP), chiamato *Horse Play* ed erogato all'interno di un programma chiamato *Connecting4Health*, volto al miglioramento dei livelli di autostima e autoefficacia e a facilitare lo sviluppo delle life skills in un gruppo di adolescenti a rischio (n = 16). I partecipanti e i loro case manager sono stati intervistati dopo il completamento del programma per esplorare le loro risposte all'intervento tramite delle interviste, le cui trascrizioni sono state codificate per meglio identificare le esperienze dei partecipanti e i risultati dell'intervento. Dalle interviste sono emersi cinque temi: (1) piacere, (2) benefici psicologici e sociali, (3) impegno, (4) competenze trasferibili e (5) meccanismi di cambiamento. I risultati di questo studio indicano che questo tipo di intervento può rappresentare un'opzione valida per i giovani che sono disimpegnati dalla scuola e/o dalla comunità e che non hanno risposto agli interventi tradizionali.

Metodo

Allo studio pilota hanno partecipato 16 adolescenti (11 maschi e 5 femmine), con un'età media di 15,44 anni. I partecipanti sono stati reclutati attraverso gli Youth and Family Services (YFS) del Queensland, in Australia, un'organizzazione che offre un'ampia gamma di servizi e programmi per i giovani, compresi quelli che hanno abbandonato la scuola e sono considerati "a rischio". Gli adolescenti reclutati per questo programma sono stati selezionati dai loro case manager in base alla precedente storia di insuccessi in interventi tradizionali. Non sono stati applicati altri criteri di inclusione al programma.

La raccolta dati ha previsto:

- Interviste post-intervento ai case manager: 5 domande aperte circa eventuali cambiamenti nel comportamento e nell'atteggiamento di vita dei partecipanti e su quali caratteristiche dell'intervento si ritiene possano averli causati, se presenti; dopo 6 mesi è stato fissato anche un incontro per discutere i risultati chiave e i progressi dei partecipanti nella vita.
- Interviste semi-strutturate ai partecipanti, prima e subito dopo l'intervento: prima, per esplorare il livello di motivazione e le aspettative, i loro punti di forza e le loro capacità percepite, le aree in cui ritenevano di dover migliorare nella loro vita e alcune informazioni generali sulle loro amicizie, la scuola e la vita familiare; l'intervista dopo l'intervento si è concentrata invece sulle esperienze personali dei partecipanti durante la partecipazione al programma (ad esempio, cosa è piaciuto e cosa non è piaciuto del programma, abilità personali acquisite durante il programma).

L'intervento prevedeva dieci sessioni settimanali: ognuna iniziava con dimostrazioni di equitazione naturale, seguite poi dalla pratica. Anche in questo caso, ogni partecipante è stato abbinato a un cavallo, in base alla valutazione del suo comportamento, ad orientamento internalizzante oppure esternalizzante. Le coppie partecipante/cavallo sono state abbinate anche a un mentore che li ha assistiti durante le sessioni di pratica. Anche i loro case manager hanno assistito alle sessioni, ma non hanno partecipato attivamente all'intervento.

Alla fine di ogni settimana, i partecipanti hanno discusso le competenze o le abilità apprese durante la sessione di pratica in un focus group, guidato da uno psicologo e comprendente anche i mentori. Tali gruppi hanno permesso ai membri di fornire un feedback positivo ai partecipanti e hanno incoraggiato la discussione su come queste nuove abilità e conoscenze potessero essere applicate nella loro vita quotidiana. Infatti, all'inizio della sessione successiva i partecipanti sono stati incoraggiati a descrivere i modi in cui la loro nuova abilità era stata utile durante la settimana passata.

Risultati

Le trascrizioni delle interviste sono state codificate per identificare affermazioni e frasi significative che sono state poi estratte e organizzate in cinque temi.

1. Piacere

Questo è stato il tema più comunemente emerso; infatti, tutti i 12 partecipanti hanno apprezzato molto la loro partecipazione al programma e hanno espresso uno stato d'animo positivo più di frequente in seguito ad esso, e questo fatto è stato confermato dai case manager che hanno descritto come tutti i partecipanti attendessero con ansia ed eccitazione le sessioni di ogni settimana. Inoltre, alcuni di loro hanno parlato di un "alleggerimento" dell'umore dei partecipanti, con "meno episodi depressivi" e un "aumento del senso dell'umorismo" o un "senso di calma".

2. Benefici psicologici e sociali del programma

Prima di partecipare al programma *Horse Play*, era comune che i partecipanti non riuscissero a identificare nulla di positivo in loro stessi. Al contrario, durante le interviste post-intervento, i partecipanti hanno riferito di varie abilità e capacità che avevano appreso su sé stessi partecipando al programma. Un esempio comune è stato il senso di realizzazione associato al superamento della paura: due partecipanti hanno riferito di aver avuto paura di interagire con il proprio cavallo (a causa della sua stazza) all'inizio del programma, ma di aver imparato gradualmente a superare tale paura.

Un altro tema emerso durante le interviste post-intervento è stato quello delle abilità sociali che i partecipanti hanno sviluppato interagendo con i loro coetanei e con gli istruttori/mentori durante il programma, come ha dichiarato un partecipante:

“I have learnt about being friends with people.” ("Ho imparato a essere amico delle persone".).

Un altro partecipante ha commentato che l'interazione con i cavalli lo ha aiutato a sviluppare fiducia nella sua capacità di interagire con gli altri:

“Because [being with] a horse is like [being with] a human, it's helping me getting along with other people now.”

("perché [stare con] un cavallo è come [stare con] un umano, mi aiuta ad andare d'accordo con le altre persone").

I case manager hanno notato anche un miglioramento nelle interazioni dei partecipanti con gli altri, compresi i familiari, e una maggiore capacità di essere compassionevoli, pazienti e tolleranti verso gli altri. Altri cambiamenti sociali notati dai case manager sono stati l'aumento della gentilezza verso gli altri, la cooperazione, il comportamento di aiuto e la disponibilità a partecipare con gli altri. In sintesi, il risultato di questo cambiamento è stato che i partecipanti sono stati visti come "meno soli" e quindi "più disposti a socializzare con altre persone".

Inoltre, i partecipanti hanno riferito di aver sentito aumentato il loro livello generale di fiducia e autostima. Un partecipante ha dichiarato:

“I really became more confident in doing what I set out to do”

("Sono diventato davvero più fiducioso nel fare ciò che mi ero prefissato").

I case manager hanno confermato questo punto, commentando il fatto che i partecipanti erano ora più orgogliosi dei loro risultati anziché sottostimarli o addirittura negarli. I case manager hanno descritto come i partecipanti abbiano lasciato ogni sessione con un "senso di realizzazione e la soddisfazione che ne deriva".

3. Impegno

I case manager hanno osservato importanti cambiamenti positivi nell'impegno dei partecipanti nei vari aspetti della loro vita. Questo cambiamento è stato particolarmente pronunciato in termini di atteggiamenti e comportamenti nei confronti della frequenza scolastica. Infatti, tutti i partecipanti in età scolare sono tornati a frequentare la scuola durante il programma, nonostante fossero stati

disimpegnati dalla scuola per lunghi periodi di tempo prima del programma.

I due partecipanti più anziani, invece, in un successivo programma *Horse Play* si sono impegnati in ruoli di volontariato e si sono arruolati per diventare mentori.

Estendendo il discorso alle attività della vita comune, i case manager hanno segnalato un aumento della misura in cui i partecipanti si impegnavano in altre attività. Questa apertura a nuove attività è stata un'osservazione comune dei case manager, che hanno descritto come i partecipanti abbiano iniziato a impegnarsi in altri sport o programmi, mentre in precedenza erano stati riluttanti a partecipare a qualunque di essi. Questo nuovo interesse è stato descritto sia come la base di un nuovo atteggiamento nei confronti della vita, la base di un entusiasmo generale, che come l'origine della volontà di impegnarsi attivamente nelle proprie attività e l'apertura a nuovi modi di fare le cose.

4) *Competenze trasferibili*

I case manager hanno riferito che le varie competenze apprese dai partecipanti durante il programma hanno portato a cambiamenti positivi nei comportamenti e negli atteggiamenti dei partecipanti nei confronti della vita quotidiana (ad esempio, maggiori livelli di autocontrollo, aumento della motivazione, miglioramento della concentrazione e della pazienza e maggiore consapevolezza di sé).

5) *Meccanismi di cambiamento*

La risposta più comune da parte dei case manager quando è stato chiesto loro di descrivere i potenziali meccanismi di cambiamento del programma che hanno permesso tali miglioramenti è stata il legame partecipante/cavallo, il che non sorprende visto che ogni partecipante era abbinato allo stesso cavallo ogni settimana. Parallelamente, quando sono stati intervistati, i partecipanti hanno menzionato più volte il legame che avevano creato con il "loro" cavallo, come a sottolineare tale rapporto creatosi.

Tra gli altri meccanismi di cambiamento, il contesto in cui il programma è stato condotto sembra aver avuto molta importanza: l'ambiente rurale è stato ripetutamente notato dai partecipanti e dai case manager durante l'erogazione del programma, con osservazioni sul fatto che i partecipanti si rilassavano fisicamente non appena entravano nella proprietà.

I case manager hanno infine sottolineato il ruolo cruciale dello staff del programma come mediatore primario attraverso il quale il programma ha avuto un impatto sui partecipanti. Essi hanno osservato che il personale del programma ha fornito una guida incondizionata mentre i partecipanti apprendevano le abilità necessarie (esempi di osservazioni in merito a tale fatto erano: "lodi costanti

per i risultati raggiunti" e "incoraggiamento a impegnarsi", "avere adulti positivi intorno a sé" e "avere intorno persone che lo accettano").

In generale, quindi, si può dire che i case manager hanno ritenuto che un meccanismo significativo di cambiamento fosse la natura stessa del programma: strutturato nei compiti da svolgere ma non strutturato nel tempo dedicato alla riflessione, con una graduale esposizione e padronanza di situazioni non familiari e impegnative e, ultimo ma non meno importante, il buon abbinamento dei cavalli alle persone, dal momento che hanno osservato come la personalità del cavallo tendesse a completare quella del partecipante, facilitando la probabilità di apprendimento delle abilità in tal modo.

Discussione

Dai risultati elencati poco fa, vi è una forte evidenza che i comportamenti e le abilità apprese nel programma sono stati tradotti nella vita quotidiana dei partecipanti, che hanno dimostrato un cambiamento positivo nel loro atteggiamento generale verso la vita.

I risultati di questo studio supportano quindi la tesi secondo cui i programmi EFP rappresentano un meccanismo in grado di fornire opportunità per aumentare lo sviluppo delle life skills e migliorare i livelli di fiducia e impegno nei giovani a rischio di abbandono scolastico e di malattia mentale. Ci sono diversi fattori che possono aver contribuito ai risultati psicosociali positivi descritti da questo studio.

In particolare, questo programma ha fornito un ambiente non giudicante in cui le caratteristiche positive, i punti di forza e le capacità personali dei partecipanti sono stati evidenziati e incoraggiati mentre interagivano con i loro cavalli. Inoltre, i partecipanti hanno interagito con una serie di persone, tra cui gli altri partecipanti e il team di mentori, case manager e psicologi. Il programma offre quindi un ambiente di apprendimento sociale. Con il suo ambiente rurale rilassante, ha anche fornito un contesto positivo all'interno del quale è stato possibile stabilire relazioni terapeutiche e in cui le discussioni delicate sono diventate meno minacciose.

In aggiunta, il metodo di addestramento Parelli, utilizzato in questo programma, ha permesso ai partecipanti di diventare competenti nella gestione dei cavalli e nei compiti di addestramento. La sensazione di successo che probabilmente si è associata a questo risultato può aver contribuito allo sviluppo graduale della fiducia. L'abilità nel maneggiare un animale così potente posizionava i partecipanti come membri di un piccolo gruppo "d'élite" all'interno della popolazione, il che avrebbe anche contribuito al loro senso di realizzazione. Non sorprende, a tal proposito, che alcuni partecipanti abbiano iniziato a indossare abiti da equitazione o rurali e a cercare un maggiore coinvolgimento in programmi o stili di vita rurali dopo il programma.

Inoltre, nel corso del programma i partecipanti sono stati in grado di gestire e superare le loro paure (alcuni partecipanti sentivano un livello significativo di paura e intimidazione nell'avvicinarsi e interagire con il cavallo a causa delle sue dimensioni), il che può essere stato un canale per sviluppare la fiducia nella propria capacità di superare le altre difficoltà della complicata vita quotidiana.

Per concludere, i dati ottenuti suggeriscono che questo tipo di terapia può rappresentare un'opzione valida per coloro che non hanno risposto ad altri interventi, che si sono allontanati da tutte le istituzioni tradizionali e che rischiano di subire conseguenze potenzialmente gravi in futuro se non aiutati in qualche modo.

6) “Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust”

Il presente studio è stato condotto in una struttura di trattamento residenziale per adolescenti a rischio. Sono stati esaminati i risultati dell'EFP (*Equine Facilitated Psychotherapy*) su aspetti come l'immagine di sé, l'autocontrollo, la fiducia e la soddisfazione generale della vita. Quattordici adolescenti residenti nella struttura costituivano il gruppo di trattamento e sono stati confrontati con un gruppo di altri 15 residenti che non hanno ricevuto EFP, che è andato a costituire quindi il gruppo di controllo. Il trattamento prevedeva una sessione individuale settimanale di EFP per un periodo di sette mesi. Lo studio ha rilevato una tendenza al cambiamento positivo in tutti e quattro i parametri di ricerca ipotizzati all'interno del gruppo di trattamento. Sono state inoltre rilevate ulteriori indicazioni dell'influenza positiva dell'intervento, che verranno esposte in seguito.

Ipotesi

L'ipotesi esaminata in questo studio era che l'immagine di sé, l'autocontrollo, la fiducia e la soddisfazione generale della vita dei partecipanti al programma di EFP migliorassero dopo l'intervento, rispetto al gruppo di controllo.

Materiali e metodi

Partecipanti: la popolazione della ricerca comprendeva un gruppo di adolescenti (di età compresa tra i 14 e i 18 anni) residenti in una struttura di trattamento. Ventinove allievi sono stati inclusi nello studio e sono stati assegnati al gruppo di trattamento o al gruppo di controllo: 14 sono stati indirizzati al programma e 15 allievi, simili al gruppo di trattamento per età, abilità sociali, problemi comportamentali, ecc., sono serviti da controllo. In entrambi i gruppi, alcuni ragazzi erano stati inviati alla struttura di trattamento residenziale in seguito a un ordine del tribunale e sotto la supervisione di un servizio di protezione dell'infanzia o di un funzionario di libertà vigilata, alcuni partecipanti avevano precedenti, ovvero fascicoli di polizia relativi a violenza fisica e/o droga e/o, furto di proprietà e/o infrazioni al codice della strada, e alcuni di loro avevano già partecipato a varie forme di terapia, il tutto senza differenze statistiche significative tra i due gruppi.

Riprendendo le ipotesi, i parametri esaminati furono:

1) *Immagine di sé*. È stata misurata utilizzando gli item del “*Self-image questionnaire*” (OSIQ) (Offer et al., 1977), relativi a tre tipi di “sé” (psicologico, sociale e di coping dei problemi), che ci si aspettava fossero influenzati dalla EFP. Questo questionario è stato utilizzato in diversi studi su popolazioni di adolescenti e la sua affidabilità e validità sono consolidate (Offer et al., 1981).

2) *Autocontrollo*. Questo parametro è stato misurato utilizzando una scheda per la valutazione dei comportamenti di autocontrollo degli adolescenti, ideata da Rosenbaum (1980). Questa scheda valuta la tendenza individuale ad applicare metodi di autocontrollo per risolvere i problemi comportamentali.

3) *Fiducia*. È stata esaminata utilizzando alcuni item della “*Children's Interpersonal Trust Scale*” scritta da Hochreich (1973) e adattata agli adolescenti di una struttura di trattamento residenziale. Questa scala è stata sviluppata sulla base della “*Interpersonal Trust Scale*” di Rotter (1971) per gli adulti. La versione per bambini presenta le situazioni quotidiane che si possono incontrare nell'interazione con diversi agenti sociali (figure di autorità, amici, ecc.) e le opzioni di reazione a queste situazioni.

4) *Soddisfazione generale della vita*. È stata misurata utilizzando la “*Student's Life Satisfaction Scale*” adattata agli adolescenti (Huebner, 1991). La scala si basa sul presupposto teorico che la soddisfazione generale della vita degli adolescenti può essere valutata dagli stessi adolescenti senza alcun legame con ambiti specifici come la famiglia, gli amici o la scuola.

Quindi, per valutare l'influenza del programma sugli adolescenti residenti nella struttura di trattamento è stata somministrata una serie di questionari prima della terapia e alla fine dell'anno. Un'ulteriore valutazione ha comportato interviste approfondite con il gruppo di trattamento, con domande riguardanti il loro rapporto con i cavalli, l'influenza reciproca tra cliente e cavallo e ciò che ritenevano di aver guadagnato dal programma.

Ulteriori interviste riguardanti eventuali cambiamenti avvenuti tra i clienti sono state condotte con gli assistenti sociali (case manager) che avevano indirizzato i clienti all'EFP.

Inoltre, poiché lo studio comprendeva un gruppo relativamente piccolo di partecipanti, è stato condotto un follow-up di un anno sui partecipanti per valutare gli effetti a lungo termine dell'EFP.

Risultati e discussione

Sebbene l'ipotesi non sia stata confermata statisticamente, i dati indicano una tendenza nella direzione da questa auspicata.

1) *Fiducia*. Nonostante la mancanza di significatività, i risultati hanno rivelato una chiara tendenza all'aumento della fiducia nel gruppo di ricerca rispetto a una chiara diminuzione nel gruppo di controllo, risultati simili a quelli ottenuti in uno studio qualitativo di Vidrine et al. (2002).

Come sappiamo, l'attaccamento precoce è una base per lo sviluppo della fiducia (Erikson, 1950;

Muuss, 2002; Rotter, 1971; Tene, 1998; Wrightsman & Baker, 1969). Pertanto, il processo che si verifica nel triangolo terapeutico (cliente-cavallo-terapeuta) è vantaggioso per questo obiettivo, in quanto l'inizio del processo include la costruzione della fiducia e un'esperienza riformatrice dei primi attaccamenti della vita. Questo può spiegare il risultato del mantenimento e di un certo aumento del livello di fiducia nel gruppo di ricerca, a fronte di un calo del livello di fiducia nel gruppo di controllo.

L'esempio seguente presenta il tema della fiducia nel processo terapeutico e al di là di esso, attraverso l'uso della schiena del cavallo come ambiente di "contenimento":

“Nel trattamento di 'A', cresciuto in condizioni di abbandono da parte dei genitori, quando gli è stato chiesto di parlare delle cure ricevute dalla madre, ha fatto emergere ricordi di delusione e di bisogni insoddisfatti. Ad 'A' è stato quindi chiesto di sdraiarsi sulla schiena del cavallo su una coperta ed è stato portato dal cavallo, con una camminata lenta e ritmica, mentre la testa di 'A' riposava sul bacino del cavallo e le sue mani, il suo corpo e le sue gambe erano rilassati ed esposti al calore e al movimento cullante e rilassante del cavallo. Questo processo ha promosso sentimenti di fiducia e sicurezza tra 'A', il cavallo e il terapeuta. Verso la fine si è svolto un dialogo sul livello di fiducia e di accettazione degli aspetti benefici che l'"altro" può portare”.

2) *Autocontrollo*. Il gruppo di ricerca ha mostrato un livello più elevato di autocontrollo rispetto al gruppo di controllo. Diverse teorie considerano la motivazione all'autocontrollo come un fattore appreso-acquisito (ad esempio, Bandura, 1997). Come supporto teorico, i risultati positivi della presente ricerca sulla EFP indicano quindi che ci sono molte opportunità di migliorare l'autocontrollo di un cliente, grazie alla motivazione che nasce nel cliente-cavaliere per agire come leader del cavallo o per reindirizzare l'aggressività in modo sublimato e positivo, mentre interagisce con il cavallo.

Un esempio di lavoro sulle abilità di autocontrollo è presentato nel caso di "S":

“Uno dei principali obiettivi del trattamento era quello di far fronte agli scoppi d'ira di 'S'. Quando gli è stato chiesto quale fosse il collegamento tra l'equitazione e la sua vita, 'S' ha fatto riferimento ai "passi del cavallo" dal "galoppo al trotto", ovvero di quando cercava di tenere il cavallo al galoppo e questo "ricadeva" nel trotto. Ha paragonato la "ricaduta" del cavallo alla "ricaduta" che gli accade durante i suoi scoppi d'ira. Durante il trattamento, l'uso di questa metafora è proseguito identificando prima i segni fisici ed esperienziali della "caduta" del cavallo, e poi identificando i segni che precedono gli scoppi di 'S'. Sono stati identificati i fattori scatenanti che causavano rabbia, stress e ansia, seguiti da una discussione sui possibili modi di reagire ai segnali emersi

attraverso il cavallo e sui parallelismi nella vita reale: ovvero sul come "tenersi" all'interno della "cornice" e sui modi corretti di verbalizzare le emozioni ed esprimerle comunicando con se stesso e con l'ambiente circostante".

3) *Immagine di sé*. I risultati hanno mostrato un aumento dell'immagine di sé in entrambi i gruppi, senza alcuna differenza significativa tra di essi. Questo risultato potrebbe derivare dal fatto che nel gruppo di controllo il 40% degli adolescenti partecipava anche ad altre forme di terapia, fatto che potrebbe aver reso meno chiare le differenze tra il gruppo di ricerca e quello di controllo. Tuttavia, anche altri studi hanno riportato un cambiamento positivo dell'immagine di sé tra i partecipanti all'equitazione terapeutica (Cawley et al., 1994) e alcuni hanno riportato persino un cambiamento significativo in questo parametro (Emory, 1992; Krawetz & Deperkel, 1993; MacDonald & Cappo, 2003).

Una spiegazione per il miglioramento del parametro dell'immagine di sé in questa ricerca può essere trovata in diversi elementi dell'EFP: in primo luogo, la frequentazione della terapia in un ambiente normativo e non minaccioso, in cui il cliente viene avvicinato come "cavaliere" piuttosto che etichettato come "paziente"; in secondo luogo, il legame con il cavallo e la capacità di muoversi con lui in modo libero e indipendente durante il processo di empowerment che si verifica mentre si assorbe il senso di nobiltà del cavallo.

Dalla letteratura sull'adolescenza (Muuss, 2002), che riflette anche la popolazione della ricerca, l'immagine di sé è infatti uno dei temi più complessi che caratterizzano gli adolescenti in generale, e in particolare quelli che si trovano in una struttura di trattamento residenziale. Di conseguenza, la ricerca sulla EFP è fondamentale per stabilire l'uso efficace di questo intervento per tale popolazione. Sembra quindi che sia necessario sviluppare strategie di EFP orientate in modo specifico ad aumentare il senso di autostima.

L'esempio seguente dimostra come sia possibile migliorare l'immagine di sé del cavaliere-cliente in un modo correlato alla connessione corpo-mente:

“L' era cresciuta in una famiglia con un padre violento. Nelle prime fasi del trattamento 'L' non poteva sopportare alcun tocco fisico da parte di un "altro", nemmeno un colpetto sulla spalla. Grazie all'attrazione e alla motivazione per il grooming dei cavalli, “L” ha gradualmente accettato il contatto, dapprima con i cavalli e in seguito, con la costruzione della fiducia, è stato osservato un cambiamento significativo nell'accettazione del tocco umano. Sembra che tale fenomeno abbia anche catalizzato lo sviluppo dell'immagine del sé femminile di ‘L’, che si è trasformata da uno stato di trascuratezza dell'aspetto esterno e di copertura del viso con un cappello a tesa larga, a uno

stato di cura di sé e di esposizione del viso. Il processo terapeutico ha incluso l'elaborazione della complessa relazione con i genitori e dei traumi subiti. A complemento di ciò, il lavoro terapeutico è stato orientato verso quegli aspetti fisici che hanno portato a un maggiore equilibrio emotivo e a un migliore adattamento sociale, oltre che a un aumento dell'immagine di sé e del senso di autocontrollo nella sua vita”.

4) *Soddisfazione generale della vita.* I risultati mostrano una chiara tendenza all'aumento della soddisfazione generale della vita tra i partecipanti al gruppo di ricerca, a fronte di una diminuzione nel gruppo di controllo.

Le ricerche sulla soddisfazione della vita mostrano un maggiore effetto dei parametri interpersonali sul benessere mentale, rispetto ai parametri demografici (Ben Zur, 2003). Poiché sia il gruppo di ricerca che quello di controllo nel presente studio presentano dati demografici simili, si può ipotizzare che la differenza riscontrata nei livelli di soddisfazione della vita a seguito dell'intervento di EFP sia una conseguenza del miglioramento dei parametri interpersonali, quindi una conseguenza dei miglioramenti ottenuti negli altri ambiti.

Come anticipato, poiché lo studio comprendeva un gruppo relativamente piccolo di partecipanti, un anno dopo il completamento del programma è stato condotto un follow-up sui partecipanti per valutare l'influenza a lungo termine dell'EFP.

I risultati a distanza di un anno hanno mostrato dati interessanti nel gruppo di trattamento: ad esempio, alcuni partecipanti hanno deciso di arruolarsi nell'esercito o si sono trasferiti in scuole regolari tornando nelle loro case; la maggior parte dei partecipanti al programma non ha avuto nuovi precedenti di polizia e non ha più fatto uso di droghe, mentre nel gruppo di controllo queste tendenze positive non sono state riscontrate, poiché non si sono verificati cambiamenti significativi. Le differenze sociali riscontrate tra i campioni a distanza di un anno, così come le differenze nei reati e nell'uso di droghe, sembrano di conseguenza supportare l'idea dell'EFP come un approccio utile al miglioramento di aspetti fondamentali della vita degli adolescenti.

7) “Horsing around: Using equine facilitated learning to support the development of social-emotional competence of students at risk of school failure”

Questo articolo illustra i risultati preliminari di un EFLP (*Equine Facilitated Learning Programs*) specificamente progettato per concentrarsi sull'uso dei cavalli per migliorare la resilienza e le competenze socio-emotive degli studenti percepiti come "a rischio" di fallimento scolastico. Questo studio qualitativo esplorativo ha utilizzato interviste e osservazioni per un periodo di sei mesi per ascoltare le voci degli studenti stessi sulle loro esperienze dell'EFLP.

Tali risultati suggeriscono che i programmi EFL possono essere un nuovo e motivante modo per promuovere la formazione alla resilienza e lo sviluppo socio-emotivo degli studenti a rischio di insuccesso e, di conseguenza, migliorare il loro livello di impegno e connessione con l'ambiente scolastico.

Come sappiamo, gli studenti a rischio di insuccesso scolastico potrebbero non trovare sempre metodi di intervento tradizionali che li motivano o potrebbero non essere disposti a cooperare con questi interventi più convenzionali (Ewing, MacDonald, Taylor, & Bowers, 2007). Questi dati evidenziano l'importanza di sviluppare interventi più coinvolgenti per sostenere l'apprendimento socio-emotivo. L'utilizzo di programmi terapeutici alternativi, soprattutto per quegli studenti che in passato si sono rivelati resistenti al cambiamento e agli interventi stessi, offre l'opportunità di sviluppare interventi che gli studenti trovano più coinvolgenti e motivanti. Ciò potrebbe garantire tassi di fidelizzazione più elevati, maggiore coinvolgimento e partecipazione da parte degli studenti e tassi più elevati di successo nel rispondere ai bisogni socio-emotivi dei ragazzi.

Scopo e ipotesi

Lo scopo dello studio è stato quello di identificare come i programmi di cura dei cavalli possano essere utili strumenti di apprendimento per gli studenti identificati come a rischio e di accertare il valore dei programmi di EFL nel soddisfare le esigenze di questi studenti. L'articolo analizza il programma dal punto di vista degli studenti.

Le domande di ricerca erano:

- Come può un programma di EFL, secondo le percezioni degli studenti, sostenere l'apprendimento socio-emotivo negli studenti "a rischio" di insuccesso scolastico?
- In che modo un programma di EFL supporta i bisogni degli studenti "a rischio" di insuccesso scolastico?

Metodo

Sono stati invitati a partecipare a questo studio 11 studenti (cinque maschi e sei femmine), di età compresa tra i 10 e i 13 anni. Gli studenti erano iscritti in una grande scuola primaria tradizionale nella periferia di Brisbane, in Australia. I partecipanti sono stati selezionati perché l'équipe di assistenza scolastica considerava questi studenti a rischio di insuccesso scolastico e perché avevano manifestato difficoltà socio-emotive e comportamentali nell'ambiente scolastico. Il programma è stato promosso agli studenti come un programma di cura dei cavalli e agli studenti non è stato detto in anticipo che il programma era in realtà orientato a promuovere l'apprendimento socio-emotivo (in modo da non influenzare le loro percezioni, dal momento che da esse derivava la principale fonte di dati).

Il programma prevedeva la partecipazione degli studenti per due ore alla settimana durante l'orario scolastico per un periodo di 8 settimane. I cavalli da utilizzare erano stati specificamente selezionati per il loro temperamento e il progetto prevedeva che gli studenti lavorassero con i cavalli selezionati, se ne prendessero cura e li cavalcassero. Il programma non si svolgeva nella sede della scuola, ma in un centro ippico fuori dal campus. Il gruppo terapeutico aveva un rapporto elevato personale/studenti di un adulto ogni due studenti.

Ciascuna settimana aveva un obiettivo specifico. Le settimane successive rivedevano i concetti, le informazioni e le conoscenze delle settimane precedenti. Il programma era adattabile e flessibile e l'avanzamento a una fase più difficile non avveniva se il personale riteneva che non fosse sicuro o appropriato farlo. Il programma mirava a utilizzare i cavalli insieme al lavoro di gruppo e ai compiti individuali per sviluppare le capacità di lavorare in gruppo e per far emergere le personalità e le capacità dei singoli.

I dati sono stati raccolti attraverso l'uso di interviste semi-strutturate prima e dopo la partecipazione al programma, al fine di ottenere informazioni dagli studenti sia su ciò che pensavano di ottenere con la partecipazione al programma (prima), che su ciò che pensavano di aver ottenuto con la partecipazione (dopo). Le interviste sono state registrate e trascritte testualmente per l'analisi. Le interviste sono state condotte dall'autrice in una stanza privata e tranquilla della scuola, dove tutti gli studenti si sono sentiti a proprio agio.

Successivamente, è stata condotta un'analisi descrittiva dei dati delle interviste: dopo la trascrizione e la prima lettura delle interviste, la lettura iniziale è stata seguita da una seconda lettura e dalla codifica attiva riga per riga. Il processo di analisi descrittiva è proseguito fino a quando non sono emerse categorie che hanno permesso di capire come gli studenti hanno percepito le loro esperienze del programma e l'influenza che queste hanno avuto sul loro percorso scolastico. Le interviste del

primo e del secondo periodo sono state analizzate separatamente e poi confrontate. Ciascuna serie di dati degli studenti è stata esaminata separatamente e successivamente sono stati effettuati confronti con altri studenti. L'accuratezza dell'analisi dei dati è stata garantita dalla valutazione di altri due ricercatori esterni (triangolazione).

Risultati

Dalle interviste condotte dagli studenti prima del programma sono emersi due temi principali. Come previsto, gli studenti si aspettavano di (1) acquisire conoscenze sui cavalli, sul lavoro con essi e sull'equitazione, ma ciò che ha entusiasmato di più i ricercatori è stato il fatto che tutti gli studenti pensavano che (2) l'EFLP avrebbe sostenuto lo sviluppo della resilienza e, a sua volta, influenzato positivamente il loro benessere socio-emotivo.

Questi temi sono stati confermati nelle interviste post programma, dal momento che, come risultato della loro partecipazione, gli studenti hanno visto non solo migliorare le loro abilità con i cavalli, ma hanno anche creato un collegamento tra il programma e i suoi benefici per lo sviluppo delle abilità socio-emotive. Inoltre, gli studenti stessi sono stati in grado di vedere un collegamento simile tra la partecipazione al programma e il modo in cui le competenze acquisite potevano aiutarli a scuola nell'apprendimento.

In particolare, fra gli aspetti specifici della resilienza emersi nei commenti post-programma degli studenti vi sono:

- Acquisizione di fiducia e sviluppo delle capacità comunicative

Prima dell'EFLP, molti studenti hanno dichiarato che il programma li avrebbe aiutati ad acquisire fiducia in sé stessi e a migliorare la loro capacità di comunicare con gli altri.

Ad esempio, uno studente, "Boo", ha dichiarato che il programma lo avrebbe aiutato ad acquisire fiducia in se stesso “(...)just by going up to the horse and not being afraid and just trying not to self-talk in a negative way but in a positive way.” (“(...) semplicemente andando a cavallo e non avendo paura e cercando di non parlare di sé in modo negativo ma positivo”).

Anche un altro studente, "79", ha dichiarato che il programma lo avrebbe aiutato: “Cause then I know how to communicate with people as well.” (“Perché così so anche come comunicare con le persone”).

Successivamente, nelle interviste post-programma, tutti gli studenti hanno dichiarato di aver riconosciuto che la loro sicurezza era migliorata dall'inizio del programma.

Ad esempio, "7" ha descritto come l'EFLP l'abbia aiutata a sviluppare la propria sicurezza in tutti i contesti: “Well to be confident, if you're not confident going up to a horse you're not going to be

confident really at anything.” (“Beh, essere sicuri di sé, se non si è sicuri di salire su un cavallo non si è sicuri di nulla”).

La comunicazione è stata un'altra area che gli studenti hanno ritenuto migliorata dalla partecipazione al programma. "Storm" si è sentito più sicuro nel comunicare con diverse persone e ha dichiarato: *“When I go out in the street now I'm like hello to random people ... Yeah I never used to do that either.”* (“Quando esco per strada ora saluto le persone a caso ... non lo facevo mai prima”).

- Regolazione emotiva e gestione delle prese in giro e del bullismo

La regolazione emotiva e la gestione delle prese in giro e del bullismo sono stati altri temi chiave emersi dalle interviste pre-programma degli studenti. Ad esempio, "79" era uno studente che aveva trascorso un numero limitato di ore a scuola a causa di comportamenti aggressivi e difficili da gestire e aveva sperimentato un successo limitato negli ambienti scolastici. In un'intervista sostenuta ha dichiarato che il programma lo avrebbe aiutato a imparare a regolare le emozioni, come si evince dall'affermazione: *“Cause I can't get angry at the horse cause it always wins.”* (“Perché non posso arrabbiarmi con il cavallo perché vince sempre”).

Anche un altro studente, "7", si aspettava che il programma lo avrebbe aiutato a imparare a trattare e interagire in modo appropriato con le altre persone, e ha dichiarato chiaramente come proprio il legame con i cavalli lo avrebbe aiutato in ciò: *“Cause horses are like living people, like they're big animals and if you're going to treat a horse the right way you can treat your friends right or everybody else right.”* (“Perché i cavalli sono come persone viventi, sono grandi animali e se impari a trattare un cavallo nel modo giusto poi tratterai bene i tuoi amici o tutti gli altri”).

Nell'intervista pre-programma, anche l'aspettativa che la partecipazione avrebbe aiutato i partecipanti a imparare a gestire le prese in giro e il bullismo è stata un punto chiave per alcuni studenti, in particolare "9" e "Boo". La percezione di Boo era che il programma avrebbe contribuito a: *“Well umm actually learning how to not take it to heart as people tease you”* (“Beh... in realtà imparare a non prendersi a cuore quando la gente ti prende in giro), mentre 9 ha ritenuto che avrebbe *“ ... help me be able to stand my ground sometimes ... Umm with the kids, like don't let them be mean to me”* (“... aiutato a farmi valere a volte ... con i bambini, ad esempio a non lasciare che siano cattivi con me”).

A conferma delle loro aspettative, nelle interviste post-programma, nel complesso il programma è stato percepito come utile per lo sviluppo di competenze relative alla costruzione della resilienza e

alla gestione delle prese in giro e del bullismo a scuola. Boo ha suggerito: *“Well I can stand up to people when they’re trying to take control of me ... I think it can help me by just walking away don’t just cry about every little thing ... How to not to take things to heart.”* (“Beh, posso affrontare le persone quando cercano di prendere il controllo su di me...Penso che possa aiutarmi ad allontanarmi, a non piangere per ogni piccola cosa...Come non prendere a cuore le cose”). In aggiunta, “DP” ha ritenuto anche che il programma potesse aiutare a incoraggiare un atteggiamento di impegno maggiore a scuola e in altre cose (*“a -try harder at school and other things- attitude”*).

- Imparare a rilassarsi e a gestire lo stress

Nell'intervista pre-programma, ad esempio, una studentessa, "Marlene", pensava che il programma avrebbe fornito l'opportunità di sviluppare le capacità di gestire meglio lo stress e di imparare a rilassarsi, fornendo qualcosa di piacevole su cui concentrarsi o a cui pensare nei momenti difficili, e ha affermato anche che ciò si sarebbe manifestato con una maggiore perseveranza nelle attività scolastiche e una maggiore concentrazione: *“Um get better at concentrating at school.”* (“Diventare più brava a concentrarmi a scuola”).

A conferma delle sue aspettative, nell'intervista successiva al programma, "Marlene" ha affermato che il programma e "la concentrazione su ciò che sto facendo con i cavalli" le avevano permesso di esercitarsi a concentrarsi sul compito da svolgere e che ciò l'avrebbe aiutata a concentrarsi sui compiti accademici e sul lavoro scolastico quando si sarebbe trovata nell'ambiente scolastico.

Infatti, complessivamente, almeno la metà degli studenti ha suggerito di poter utilizzare i ricordi esperienziali dell'EFP per aiutare a gestire lo stress, a rilassarsi e a pensare in modo positivo, come ha confermato "7" dicendo: *“Yeah ... By just remembering some of the memories you’ve had here”* (“Sì... semplicemente ricordando alcuni dei ricordi che hai avuto qui”).

Discussione e implicazioni

L'influenza della resilienza e della competenza socio-emotiva sul successo scolastico è ben documentata ed è stata evidenziata in ricerche precedenti (CASEL, 2013; Elbertson et al., 2010; Elias et al., 1997; Payton et al., 2008; Zins & Elias, 2006).

I risultati del presente studio indicano che gli studenti hanno percepito l'EFLP come vantaggioso per loro e che, dopo aver partecipato, hanno sentito di avere più fiducia in se stessi, migliori capacità comunicative e meccanismi di coping per sostenere non solo il loro apprendimento ma anche il loro benessere socio-emotivo.

Questi risultati rafforzano le conclusioni di ricercatori precedenti (Elbertson et al., 2010; Pay- ton et

al., 2008), che a loro volta rafforzano l'importanza della formazione alla resilienza e della programmazione socio-emotiva come sostegno all'impegno accademico, al buon comportamento in classe e alla formazione di legami scolastici negli studenti.

8) “Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents”

Il presente studio analizza l'impatto di un programma di EAL (*Equine Assisted Learning*) intitolato L.A.S.S.O. (*Leading Adolescents to Successful School Outcomes*) sui livelli di speranza e depressione in giovani a rischio. Lo studio utilizza un disegno sperimentale longitudinale con misure ripetute. I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale a gruppi di trattamento e di controllo. I partecipanti al trattamento hanno ricevuto 5 settimane di EAL, mentre i partecipanti al gruppo di controllo hanno ricevuto il trattamento abituale. I test ripetuti ANOVA dei livelli di speranza e depressione dei partecipanti hanno mostrato miglioramenti statisticamente significativi nel gruppo di trattamento rispetto al gruppo di controllo. Questo significa che anche un intervento breve (5 settimane) di EAL ha avuto un impatto positivo sulla vita e sugli atteggiamenti degli adolescenti a rischio, con un aumento dei livelli di speranza e una diminuzione dei livelli di depressione.

La letteratura presente riporta che è stato dimostrato che la speranza ha effetti positivi sulla depressione. I ricercatori hanno infatti riportato una relazione inversa significativa tra speranza e depressione: quando la speranza aumenta, la depressione diminuisce (Ashby et al. 2011; Carifio e Rhodes 2002).

Si ritiene che il costrutto di speranza sia importante per capire come i giovani a rischio imparino a gestire i fattori di stress, ad evitare lo sviluppo di comportamenti problematici e a lavorare in modo produttivo verso gli obiettivi (Snyder 1994). La ricerca ha dimostrato che la speranza è un fattore protettivo associato al funzionamento adattivo nei giovani a rischio (Hagen et al. 2005; Valle et al. 2006).

Dunque, il presente studio è di particolare importanza per una serie di motivi.

In primis, perché tratta costrutti psicologici, la depressione e la speranza, di particolare rilievo per gli adolescenti, e in particolare per quelli a rischio.

Un ulteriore motivo, e forse di maggiore importanza, è che colma una lacuna nella letteratura relativa all'equitazione terapeutica. La maggior parte della ricerca su questo argomento è infatti di natura qualitativa e limitata, e sono poche le ricerche sperimentali ad assegnazione casuale su questo argomento.

Un ultimo motivo per cui questo studio è rilevante è quello economico. Gli operatori interessati ad avere un impatto positivo sui giovani a rischio devono essere ben informati e in grado di soppesare i costi e i potenziali benefici che derivano dai programmi di equitazione terapeutica. Generalmente,

come ad esempio nello studio quantitativo di Trotter et al. (2008), l'intervento prevede una durata che copre un periodo abbastanza lungo, come 12 settimane. Lo studio attuale ha invece ridotto il periodo di tempo a 5 settimane, il che consente una significativa riduzione dei costi del programma.

Metodo

Il presente studio utilizza un disegno parallelo con un rapporto di 1:1 tra gruppo di trattamento e gruppo di controllo. I partecipanti erano studenti delle scuole medie e superiori di una scuola privata del Texas centrale, assegnati in modo casuale, tramite un sistema di sorteggio, al gruppo di trattamento o al gruppo di controllo, cercando di mantenere uguale il numero di essi nei due gruppi (N = 26). La dimensione del campione è stata determinata dal numero di partecipanti volontari. L'etnia era varia. Tutti i partecipanti soddisfacevano almeno uno dei criteri della *Texas Education Agency* (2009) che li ponevano a rischio; quindi, dovevano essere qualificati tali per partecipare.

I partecipanti al gruppo sperimentale hanno ricevuto 5 settimane di EAL in aggiunta ai servizi regolarmente forniti, mentre i partecipanti al gruppo di controllo hanno ricevuto il trattamento abituale (TAU), che si limitava ai servizi regolarmente forniti. I dati sono stati raccolti dai partecipanti a scuola durante il normale orario scolastico, con i ricercatori che hanno consegnato i questionari al mattino e li hanno ritirati dopo la scuola.

Il programma utilizzato nell'intervento si intitola Progetto L.A.S.S.O. (*Leading Adolescents to Successful School Outcomes*) (Frederick 2011).

Le variabili osservate e misurate sono state i livelli di speranza e depressione, misurati dalla *Adolescent Domain-Specific Hope Scale* (ADSHS; Frederick 2011) e dal *Major Depression Inventory* (MDI; Bech 1998). Le misurazioni sono state effettuate prima e dopo l'intervento e in quattro momenti durante l'intervento. Per confrontare i risultati, sono stati eseguiti test-t a campioni appaiati e analisi della varianza (ANOVA)⁷.

L'ADSHS (Frederick 2011) è una misura self-report della speranza in quattro domini: relazioni sociali, studio, attività extra scolastiche e relazioni familiari, ogni item su una scala a quattro punti da 1 = Decisamente falso a 4 = Decisamente vero.

L'MDI (Bech 1998) è invece una misura self-report a 12 item della presenza e della gravità dei

⁷ L'ANOVA è una generalizzazione del test-t. Entrambe le tecniche si utilizzano infatti per il confronto di valori medi. La differenza è che:

- il test-t permette di confrontare solo due gruppi
- l'ANOVA permette di confrontare un numero qualsiasi di gruppi

sintomi di tipo depressivo. L'MDI consiste in una scala a sei punti per ogni item, che identifica la frequenza della presenza dei sintomi, da 0 = per niente, a 5 = sempre. Gli item dell'MDI corrispondono infatti a dieci sintomi depressivi identificati nel DSM-IV per la depressione maggiore.

In sostanza, due erano le ipotesi:

- (1) I livelli di speranza aumenteranno nei giovani a rischio dopo la partecipazione all'EAL.
- (2) I livelli di depressione diminuiranno nei giovani a rischio dopo la partecipazione all'EAL.

Risultati

I ricercatori hanno innanzitutto esaminato le differenze tra i punteggi pre-test e post-test utilizzando un test-t.

Confrontando i punteggi di speranza pre e post intervento nei gruppi di trattamento e di controllo, i punteggi dei partecipanti al gruppo di trattamento hanno mostrato un aumento maggiore rispetto al gruppo di controllo dopo aver sperimentato il programma di EAL di 5 settimane. Questa differenza era statisticamente significativa ($t(12) = -2,536, p = .037, r = .59$).

Anche i punteggi della depressione pre e post intervento sono stati esaminati sia nel gruppo di trattamento che in quello di controllo. I punteggi dei partecipanti al gruppo di trattamento hanno mostrato una maggiore diminuzione dei punteggi di depressione, sebbene la differenza non fosse statisticamente significativa ($t(12) = 1,827, p = .108, r = .47$).

Per esaminare le differenze in ciascuno dei punti temporali, decisamente rilevante per lo studio, è stata completata un'analisi della varianza (ANOVA).

Per quanto riguarda la speranza, i risultati dei test multivariati mostrano che i punteggi di speranza sono stati significativamente influenzati dal trattamento (la traccia di Pillai ha prodotto un $V = .511, F(5,18) = 3.76, p = .017$).

Lo stesso vale per la depressione, dove i risultati dei test multivariati mostrano che i punteggi della depressione sono stati significativamente influenzati dal trattamento (la statistica della traccia di Pillai ha prodotto un $V = .471, F(5, 18) = 3,20, p = .031$).

Per facilitare la visualizzazione dei vari punteggi nei diversi momenti, vengono fornite le Figure 3 e 4 che mostrano le medie delle misure di Speranza e Depressione nei gruppi di trattamento e di controllo. Come si può notare, i punteggi medi riportati sull'ADSHS sono aumentati sia nel gruppo di trattamento che in quello di controllo ([Figura 3](#)); tuttavia, i punteggi del gruppo di intervento

hanno continuato ad aumentare fino all'ultimo punto temporale, mentre i punteggi del gruppo di controllo hanno subito una certa fluttuazione.

I punteggi medi della depressione nei due gruppi sono invece riportati nella [Figura 4](#); questa mostra che i punteggi del gruppo di trattamento sono diminuiti costantemente nel tempo, mentre i punteggi del gruppo di controllo hanno oscillato dal secondo al quinto periodo, rimanendo relativamente invariati al sesto periodo.

In sintesi, i risultati dei test-t a campioni appaiati hanno indicato che i punteggi di speranza sono migliorati significativamente da prima a dopo l'intervento, con una dimensione media dell'effetto pari a $r = .59$, mentre le analisi multivariate hanno rilevato cambiamenti statisticamente significativi sia nei livelli di depressione che in quelli di speranza.

Inoltre, i partecipanti del gruppo di trattamento che potevano essere raggiunti, 6 mesi dopo l'intervento sono stati nuovamente intervistati utilizzando gli stessi strumenti. I punteggi di speranza erano ancora più alti rispetto all'ultimo punto temporale per 6 degli 8 partecipanti. Nei due partecipanti i cui punteggi non sono aumentati, uno ha riportato un calo di 2 punti e l'altro di 5 punti su una scala di 148. I punteggi della depressione hanno seguito lo stesso schema, con gli stessi due partecipanti che hanno indicato un lieve aumento della depressione, mentre gli altri sei hanno riportato la stessa depressione o una depressione minore.

Conclusioni

Il presente studio dimostra che i giovani a rischio sono stati influenzati positivamente da una breve esperienza EAL di 5 settimane. A conferma delle ipotesi di partenza, i livelli di speranza sono aumentati e i livelli di depressione sono diminuiti. In un periodo di tagli al bilancio e di considerazioni sui costi, è particolarmente importante per le scuole e gli operatori della salute mentale affrontare i bisogni emotivi degli adolescenti nel modo più frugale ma efficace possibile. Per questo, scoprire che anche un breve intervento di EAL si rivela efficace è molto utile. L'adolescenza è una fase particolarmente difficile della vita: i numerosi e rapidi cambiamenti che si verificano durante tale periodo creano un potenziale di esiti sia positivi che negativi, dove incideranno le scelte degli stessi giovani, che sappiamo essere in parte influenzate da caratteristiche individuali, come i livelli di speranza e depressione. È chiaro che gli interventi che aumentano i livelli di speranza e riducono i livelli di depressione si dimostrano di conseguenza utili. Come auspicato, si può dire che i risultati dello studio attuale ampliano le ricerche precedenti mostrando l'impatto positivo dell'EAL, e in particolare del programma L.A.S.S.O., sui livelli di speranza e depressione nei giovani a rischio.

9) “The Benefits of Equine-Assisted Activities: An Exploratory Study”

Anche questo studio esplora i benefici delle *Equine-Assisted Activities* (EAA) per adolescenti con difficoltà emotive, comportamentali o di apprendimento, ampliando le precedenti evidenze aneddotiche con misure quantitative e con il confronto con un oggetto di controllo. Dieci adolescenti maschi e una femmina hanno frequentato un centro di riabilitazione per cavalli da corsa chiamato Greatwood, interagendo con cavalli vivi e modelli finti. Sono state misurate la frequenza di interazione, l'ansia e l'autostima. Nel corso del programma è stata riscontrata una riduzione significativa dell'ansia di tratto, ma non sono stati riportati cambiamenti nell'autostima.

Metodo

Le ipotesi di partenza erano:

- Si ipotizza che l'ansia di tratto diminuisca e l'autostima aumenti durante le sessioni di interazione
- Si ipotizza inoltre che l'ansia di tratto e l'autostima siano in qualche modo associate alle interazioni comportamentali con i cavalli, vivi e modello.

Hanno partecipato allo studio 11 studenti di età compresa tra i 12 e i 14 anni, caratterizzati da difficoltà emotive, comportamentali o di apprendimento. Tutti i partecipanti, tranne uno, erano maschi.

Per lo studio sono stati utilizzati due cavalli da corsa purosangue in pensione, Caz (11 anni) e Eddy (30 anni). Lo studio prevedeva inoltre l'utilizzo di modelli di cavalli a grandezza naturale, in qualità di “oggetti di controllo”.

Tre sono state quindi le misure:

- Dell'*ansia di tratto*, misurata con la *Spence Children's Anxiety Scale* (SCAS; Spence 1997, 1998), in cui i sintomi sono stati valutati rispondendo a domande su una scala di frequenza a quattro punti da “Mai” a “Sempre”, nei domini dell'ansia generalizzata (GAD), del panico/agorafobia (PANICAG), della fobia sociale (SP), dell'ansia da separazione (SEP), dei sintomi ossessivo-compulsivi (OCD) e della paura di lesioni fisiche (PHY). Combinati, questi elementi calcolano un punteggio complessivo di ansia (SCAS).
- Dell'*autostima*, misurata utilizzando la scala di autostima di Rosenberg (SES; Morris Rosenberg Foundation nd).
- Delle *frequenze di interazione*, con persone e cavalli vivi e modello, misurate attraverso l'osservazione da parte dello sperimentatore ogni 15 secondi, durante i quali è stata annotata la frequenza di 13 comportamenti: otto comportamenti sono stati classificati come di “avvicinamento” (AP, *approach*) (sorridere, guardare il modello o il cavallo vivo, parlare con il modello o il cavallo

vivo, parlare con l'adulto, parlare con i coetanei, toccare con le mani, strigliare con la spazzola, comportamenti legati all'attività) e sei sono stati classificati come di “evitamento” (AV, *avoidance*) (aggrottare le sopracciglia, distogliere lo sguardo, fuggire o evitare fisicamente, linguaggio corporeo chiuso come piegare le braccia o allontanarsi, distrazione e mancata risposta).

I partecipanti hanno partecipato a 4 sessioni consecutive di 3 ore a Greatwood e tutti hanno interagito con il cavallo modello e con Caz o Eddy in ogni sessione. Le attività sono state progettate per normalizzare l'uso del cavallo modello nell'insegnamento, e quindi le seguenti abilità sono state insegnate e praticate in ogni sessione sia con il cavallo modello che con Caz o Eddy: comportamenti di sicurezza con i cavalli, toelettatura, messa della capezza, raccolta e pulizia degli zoccoli e messa della coperta.

Una settimana prima della prima sessione a Greatwood, sono stati distribuiti agli studenti e ai genitori i questionari sopra citati per ottenere le misure di base, insieme ai pacchetti informativi e ai moduli di consenso. Gli studenti non hanno poi rilasciato nessuna informazione durante la prima sessione per ridurre gli effetti di novità, completando invece successivamente sia lo SCAS che il SES dopo ogni sessione, durante la quale sono stati raccolti anche i dati sulla frequenza del comportamento.

Risultati

- Ansia di tratto

Per quanto riguarda l'ansia di tratto, si è ottenuto un cambiamento *statisticamente* significativo: i punteggi medi di ansia sono diminuiti ad ogni punto di raccolta, dal basale alla sessione 3, e l'ANOVA di Friedman ha rivelato che questo declino era significativo (Chi quadro = 10,89, $P < .05$).

Si sono ottenuti poi anche cambiamenti *clinicamente* significativi⁸: infatti, sono stati osservati spostamenti dei partecipanti tra la popolazione normale e quella non normale (come ottenuto confrontando i punteggi T forniti da Spence⁹). Mentre solo quattro partecipanti hanno ottenuto punteggi all'interno dell'intervallo clinico in una o più sottoscale d'ansia al livello basale, tutti i partecipanti che hanno ottenuto un punteggio al di fuori dell'intervallo normale di ansia su una o più

⁸ La principale differenza tra significatività statistica e clinica è che la seconda osserva la dissomiglianza tra i due gruppi o le due modalità di trattamento, mentre la significatività statistica implica se esiste o meno un significato matematico nell'analisi dei risultati effettuata.

⁹ Spence (SCASwebsite.com 2011) fornisce anche i punteggi T per facilitare l'interpretazione dei risultati. Questi punteggi consentono di confrontare i punteggi di un individuo con le norme della popolazione e forniscono un limite al quale si può dire che una persona non rientra nell'intervallo di normalità.

sottoscale sono passati all'intervallo normale su almeno una sottoscala dal basale alla terza sessione; due partecipanti sono rimasti al di fuori dell'intervallo di normalità su una sola sottoscala, pur mostrando miglioramenti in altre scale. In termini di ansia totale, poi, due partecipanti hanno ottenuto un punteggio al di fuori dell'intervallo di normalità all'inizio del programma e nessun partecipante ha ottenuto un punteggio al di fuori dell'intervallo di normalità alla fine del programma. Tuttavia, tra il basale e la terza sessione, due partecipanti sono passati da valutazioni normali a valutazioni non normali dell'ansia su alcune sottoscale SCAS: uno ha ottenuto un punteggio più alto nel disturbo ossessivo compulsivo alla fine del programma e l'altro nell'ansia sociale.

- *Autostima*

Per quanto riguarda l'aumento dell'autostima, pochi cambiamenti *statisticamente* significativi sono avvenuti nel corso del programma, con un aumento dal basale alla sessione 1, per poi rimanere relativamente stabile. Tuttavia, l'ANOVA di Friedman non ha rivelato differenze significative nei punteggi di autostima tra le sessioni ($\chi^2 = 1,97$, ns), non confermando quindi tale variazione a livello matematico.

Osservando poi eventuali cambiamenti *clinicamente* significativi, i dati sull'autostima sono stati confrontati con un cut-off clinico, calcolato utilizzando il "Metodo B" come indicato da Jacobson et al. (1999). Il confronto ha rivelato che nessun partecipante con un punteggio all'interno dell'intervallo clinico al basale è passato all'intervallo non clinico alla terza sessione; viceversa, nessun partecipante è passato dall'intervallo non clinico a quello clinico da prima a dopo.

- *Dati comportamentali*

Come mostrato in [Figura 5](#), i comportamenti di AP(*proach*) verso il cavallo sono aumentati al tempo 2 rispetto al tempo 1, mentre per il modello i comportamenti AP sono leggermente diminuiti in tale momento. Tuttavia, due test dei ranghi con segno di Wilcoxon hanno mostrato che nessuna delle due differenze era significativa.

I comportamenti di AV(*oidance*) verso il cavallo sono diminuiti al tempo 2 rispetto al tempo 1, mentre tali erano simili per i comportamenti verso il modello tra i due tempi. In questo caso, i due test di Wilcoxon hanno mostrato che la differenza nei comportamenti AV verso il cavallo per i due tempi era significativa, mentre la differenza per il modello non lo era.

In secondo luogo, per valutare la seconda ipotesi, ovvero per indagare le relazioni tra i cambiamenti nei comportamenti AP e AV verso il cavallo e il modello e i cambiamenti riportati nell'ansia, sono state applicate ai dati le analisi dell'indice di correlazione Rho di Spearman; poiché non c'è stato

alcun cambiamento nella misura dell'autostima, la relazione tra questa e le misure comportamentali non è stata esaminata. È stata riscontrata una piccola correlazione negativa tra la variazione dell'ansia e l'approccio al cavallo: con la diminuzione dell'ansia si potrebbe prevedere un aumento del comportamento AP. Parallelamente, si sono riscontrate alcune evidenze di un'associazione positiva tra la variazione dell'ansia e l'evitamento (con la riduzione dell'ansia si riduce anche l'evitamento). Tuttavia, nessuno dei due coefficienti di correlazione era significativo.

Discussione

Questo lavoro esplorativo si proponeva di indagare gli effetti delle EAA sull'ansia e sull'autostima in ragazzi con difficoltà emotive, comportamentali o di apprendimento, ampliando al contempo le ricerche precedenti con l'impiego di misure convalidate e il tentativo di integrare un oggetto di controllo, che ha il potenziale di migliorare le credenziali della ricerca sull'interazione uomo-animale.

L'ipotesi di una tendenza alla diminuzione dell'ansia di tratto nel corso del programma è stata supportata da una riduzione significativa dell'ansia riferita dal basale alla sessione finale.

Inoltre, la SCAS ha permesso agli autori di verificare se i punteggi dei partecipanti fossero al di fuori dell'intervallo di normalità, un aspetto importante da indagare in quanto potrebbe essere un indicatore di cambiamento più significativo di un cambiamento statisticamente significativo all'interno di un campione. Tutti i partecipanti con punteggi al di fuori dell'intervallo di normalità al basale hanno riportato punteggi rappresentativi della popolazione normale in una o più sottoscale alla sessione finale. La maggior parte dei partecipanti è rientrata nell'intervallo di normalità nelle sottoscale dell'ansia sociale e del PANICAG. Questo modello di cambiamento può essere spiegato attraverso i principi dell'estinzione e della terapia dell'esposizione graduale: ad esempio, dal momento che il programma si svolge in un ambiente sociale, con la presenza di altre persone e animali, e coinvolge spazi aperti e non familiari, l'esposizione a ciò potrebbe portare a una riduzione dell'ansia in queste aree (sociale e agorafobia).

Tuttavia, i risultati sono stati anche contrastanti in parte, con un partecipante che non è rientrato nella popolazione normale per quanto riguarda l'ansia sociale. Per questo, ulteriori repliche di questo studio con campioni più ampi consentirebbero di osservare meglio eventuali tendenze alla riduzione di ansie specifiche.

In aggiunta, l'ipotesi che l'autostima cambiasse in modo significativo nel corso del programma non è stata supportata. Anche in questo caso si può pensare ad un problema di metodo, per questo indagini future potrebbero impiegare misure più ampie di benessere, forse misure progettate per valutare direttamente il benessere, come la *Psychological Well-Being Scales* (Ryff C. D. e Singer B.,

citati in Abbott et al. 2006) o l'inventario della qualità della vita di Frisch et al. (1992).

Anche il modello di cambiamento dei dati comportamentali registrati in presenza dei cavalli si è rivelato interessante, poiché corrispondeva a quelli registrati nella SCAS. Si è registrato infatti un aumento numerico dei comportamenti AP verso il cavallo e una diminuzione significativa dei comportamenti AV nei tempi 1 e 2, suggerendo che un aumento dell'avvicinamento e una diminuzione dell'evitamento potrebbero essere associati a una diminuzione complessiva dell'ansia di tratto. È da notare che non vi è alcun cambiamento corrispondente nelle misure comportamentali in presenza del modello del cavallo, a conferma del fatto che questo ha effettivamente funzionato come oggetto di controllo. L'analisi correlazionale, tuttavia, non ha suggerito associazioni significative tra l'ansia e le misure comportamentali, anche se, pure in questo caso, una maggiore dimensione del campione avrebbe ridotto l'impatto della variabilità e favorito i risultati.

Nel complesso, quindi, questo studio ha integrato con successo gli oggetti di controllo nell'intervento, cosa che manca in molti studi sui benefici dell'interazione uomo-animale (Marino e Lilienfeld 2007). Il modello di cambiamento nell'interazione con i cavalli ha coinciso con la diminuzione dell'ansia di tratto, mentre non c'è stato alcun cambiamento nell'interazione con il modello di controllo nel corso dello studio. Questo successo può avere implicazioni per migliorare le credenziali della ricerca in futuri studi di interazione con gli animali.

10) “Randomized Trial Examines Effects of Equine Facilitated Learning on Adolescents' Basal Cortisol Levels”

Riporto infine questo ultimo articolo che analizza il riscontro biologico degli effetti che il contatto con i cavalli può produrre nell'uomo. In particolare, i ricercatori hanno condotto uno studio randomizzato per determinare gli effetti di un programma di EFL (*Equine Facilitated Learning*) della durata di 11 settimane sull'attività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) in studenti dalla quinta elementare alla terza media, attraverso l'analisi dei livelli di cortisolo salivare. I bambini (N = 131), segnalati dai consulenti scolastici e reclutati dalla comunità, sono stati assegnati in modo casuale a una condizione sperimentale (N = 53) o di controllo/lista d'attesa (N = 60). Sei campioni di cortisolo salivare sono stati raccolti a casa dei partecipanti per due giorni consecutivi nel pre-test e un'altra serie di sei campioni è stata raccolta nel post-test in entrambi i gruppi di bambini. I bambini del gruppo sperimentale che hanno partecipato a una serie di sessioni settimanali di 90 minuti di EFP avevano livelli di cortisolo pomeridiano più bassi ($F(1, 112) = 8,56, p = .017; d = .48$) e una minore concentrazione di cortisolo totale per ora di veglia ($F(1, 112) = 11,12, p = .017, d = .46$) al post-test, rispetto ai bambini in lista d'attesa. Le analisi di regressione multivariata hanno mostrato che gli effetti del programma erano indipendenti dai livelli basali di cortisolo infantile, dal sesso del bambino, dall'età e dallo stato di riferimento.

Perché è importante rafforzare i modelli di cortisolo basale negli adolescenti?

Rafforzare i livelli di cortisolo basale degli adolescenti, possibile incoraggiando lo sviluppo di modelli adattivi di produzione quotidiana di cortisolo, attraverso la partecipazione all'EFL, è stato l'obiettivo principale di questo studio per diversi motivi.

In primo luogo, si ritiene che il passaggio all'adolescenza rappresenti un periodo di sviluppo durante il quale il cervello potrebbe essere particolarmente sensibile all'esposizione a livelli elevati di cortisolo basale; si ipotizza infatti che l'aumento dell'attività dell'HPA svolga un ruolo nello sviluppo di disturbi legati allo stress in adolescenza (Lupien, McEwen, Gunnar, & Heim, 2009). In secondo luogo, dato che le ricerche dimostrano che l'aumento dell'attività dell'HPA si verifica come risultato dei cambiamenti neurobiologici associati alla pubertà nei sistemi alla base dello stress e del funzionamento emotivo (Stroud et al., 2009), l'inizio della pubertà di per sé può essere un punto di transizione che rappresenta un periodo di maggiori rischi nell'adolescenza.

In terzo luogo, i ricercatori hanno ipotizzato che una riduzione dell'attività dell'HPA (soprattutto nelle ore più tarde della giornata) in un campione di adolescenti a rischio relativamente basso e normalmente funzionante possa essere considerata più adattiva e quindi costituire un'influenza

protettiva contro lo sviluppo di successive psicopatologie (Lupien, et al., 2009).

In sintesi, la prevenzione o l'attenuazione delle deviazioni dai tipici schemi circadiani (ad esempio, livelli di cortisolo alti anziché bassi nel pomeriggio o alla sera, livelli di cortisolo alti o bassi costanti nel corso della giornata) può avere implicazioni positive per vari indici di salute fisica e mentale degli adolescenti.

Perché l'interazione uomo-cavallo dovrebbe ridurre i livelli di cortisolo basale?

La partecipazione a un programma di EFL di 11 settimane può rafforzare i modelli adattivi del cortisolo basale degli adolescenti per diversi motivi.

In primo luogo, l'EFL incorpora diversi approcci (ad esempio, l'interazione uomo-animale, la gestione dello stress basata sul comportamento cognitivo e le tecniche di rilassamento fisiologico) che si ritiene abbassino l'attività del cortisolo basale negli adulti.

In secondo luogo, sebbene non sia stata esaminata specificamente nel contesto dell'interazione uomo-equino, una recente rassegna sulle implicazioni psicofisiologiche dell'interazione uomo-animale suggerisce che tale interazione, e possibilmente l'interazione uomo-equino, possono modulare i parametri fisiologici dello stress attraverso la connessione con il sistema dell'ossitocina (Beetz et al., 2012). Ad esempio, diversi ricercatori (Odenaal, 2000; Odenaal & Meintjes, 2003; Handlin et al., 2011) hanno notato un aumento significativo dei livelli di ossitocina nel plasma umano dopo appena tre minuti di interazione fisica (ad esempio, carezze) con un cane, con effetti che dipendono dalla qualità della relazione tra la coppia uomo-cane. Questo aspetto è rilevante, poiché il programma EFL oggetto dello studio coinvolge esplicitamente i partecipanti in interazioni fisiche con il cavallo (ad esempio, strigliate, accarezzamenti, carezze, sfioramenti) allo scopo di abbassare l'eccitazione fisiologica.

Infine, dato che i livelli di cortisolo sono estremamente sensibili ai fattori di stress e ai supporti sociali percepiti (Gunnar & Donzella, 2002), la partecipazione all'EFL può effettivamente ridurre la produzione di cortisolo basale attraverso adattamenti nelle valutazioni cognitive rilevanti per lo stress dei partecipanti. In particolare, l'attività dell'HPA basale dipende non solo dalla natura e dalla frequenza dei fattori di stress quotidiani incontrati, ma anche dai processi di valutazione implicati (Herman & Cullinan, 1997). Questi includono sia l'interpretazione individuale dei fattori di stress, sia la valutazione della disponibilità - e dell'adeguatezza - delle risorse di coping. Una componente chiave dell'EFL che può alterare le valutazioni cognitive rilevanti per lo stress dei partecipanti è che questi ultimi hanno innumerevoli opportunità di sperimentare interazioni umane-equine positive in un ambiente favorevole e non giudicante. In combinazione con i miglioramenti osservati nella competenza sociale (Pendry & Roeter, 2013) e con lo sviluppo di un rapporto di fiducia con il

cavallo, con i consulenti individuali e con gli altri partecipanti, l'EFL può quindi migliorare efficacemente le prestazioni dei partecipanti nella gestione dello stress e la percezione del sostegno sociale, che a sua volta influisce sul modo in cui i fattori di stress vengono percepiti e, fisiologicamente, affrontati.

Per riassumere, sono tre i principali motivi che stanno alla base delle ipotesi di questo studio:

- (1) gli studi correlazionali con approcci implicati nell'EFL hanno dimostrato alterazioni promettenti verso modelli di cortisolo basale più adattivi negli adulti (ad esempio, cortisolo medio più basso, livelli pomeridiani e serali più bassi),
- (2) altri risultati suggeriscono che l'HAI (*Human-Animal Interaction*) può favorire l'aumento della produzione di ossitocina nell'uomo (associata alla soppressione dell'attività HPA)
- (3) e migliorare le valutazioni cognitive rilevanti per lo stress.

Ipotesi

1. La prima ipotesi prevedeva che i bambini assegnati al gruppo sperimentale avrebbero avuto in media livelli più bassi di cortisolo medio giornaliero al post-test, rispetto ai bambini assegnati alla condizione di attesa.
2. La seconda ipotesi prevedeva che i bambini assegnati al gruppo sperimentale avrebbero avuto in media livelli più bassi di cortisolo pomeridiano e al momento di andare a letto al post-test, rispetto ai bambini assegnati alla condizione di attesa.

Metodo

Il programma ha previsto un periodo di 11 settimane di lezioni settimanali di 90 minuti di attività con cavalli individuali, di squadra e di gruppo. Le attività si basavano sui principi della scienza dell'equitazione e dell'equitazione naturale (McGreevy & McLean, 2010) e prevedevano una combinazione di attività a cavallo e a terra e interazioni uomo-equino, tra cui l'osservazione del comportamento del cavallo, l'impegno nella gestione di esso (per esempio, la strigliatura), la gestione a mano, alcune cavalcate e la riflessione personale e di gruppo. Il programma è stato attuato da un team di istruttori certificati, psicologi professionisti del counseling, studenti di counseling laureati e studenti universitari di sviluppo infantile, educazione e scienze animali. Ogni gruppo di facilitazione comprendeva un cavallo, due bambini partecipanti, uno specialista in equitazione e un facilitatore.

I bambini segnalati dai consulenti scolastici erano quelli che ricevevano servizi di consulenza per problemi di adattamento accademico e/o comportamentale o quelli i cui genitori si erano rivolti al personale di consulenza perché preoccupati dell'esposizione del figlio allo stress scolastico e/o

domestico; quindi, i bambini non avevano alcuna disabilità fisica o mentale. I partecipanti frequentavano dalla quinta elementare alla terza media.

Un altro criterio di selezione seguiva l'obiettivo di reclutare bambini con livelli relativamente più bassi di competenza sociale; a tale scopo, i genitori hanno completato una misura standardizzata della competenza sociale del bambino (più avanti descritta), per la quale sono stati pagati cinque dollari.

Di conseguenza, ai bambini con una maggiore esposizione a fattori di stress attuali o recenti a scuola o a casa, e a quelli con una minore competenza sociale è stata data la priorità durante le procedure di selezione - ma non di randomizzazione - dello studio (sapendo che queste sono delle variabili che giocano un ruolo importante nella valutazione cognitiva dello stress).

Per riassumere, sono stati selezionati 113 studenti che, attraverso un programma di randomizzazione, sono stati assegnati in modo casuale a un gruppo sperimentale (N = 53) o a una condizione di controllo/in lista d'attesa per iniziare la partecipazione al programma 16 settimane dopo (N = 60). I partecipanti erano prevalentemente bianchi (81,6%). Non vi erano differenze significative tra l'età, il sesso, il livello di istruzione o i livelli di competenza sociale pre-test dei partecipanti in base alla condizione sperimentale.

Le misure attuate sono state principalmente due:

- Della competenza sociale del bambino nel pre-test: i genitori hanno completato il *Devereux Student Strength Assessment* (DESSA; LeBuffe, Shapiro, & Naglieri, 2009), che contiene 72 item in cui si chiede agli intervistati di indicare la frequenza di vari comportamenti del bambino nelle ultime quattro settimane su una scala Likert a 5 punti che va da 0 (mai) a 4 (molto spesso).
- Il campionamento del cortisolo salivare: per il pre-test è stato effettuato a domicilio da tutti i partecipanti in due giorni consecutivi dopo il consenso/assenso e la selezione dei partecipanti, ma prima che l'assegnazione casuale fosse comunicata ai partecipanti e prima dell'inizio del programma. Il paradigma di campionamento in casa condotto al pre-test è stato ripetuto al post-test, 12 settimane dopo. Durante i periodi di campionamento, i partecipanti hanno raccolto sei campioni di cortisolo salivare, ciascuno completato tre volte al giorno, per ognuno dei due giorni feriali consecutivi in corrispondenza di momenti precisi prestabiliti (mattina, pomeriggio, ora di andare a letto).

Risultati e discussione

I risultati hanno mostrato un moderato effetto di riduzione dei livelli medi giornalieri di cortisolo (AUC) ($d = .48$) e dei livelli pomeridiani di cortisolo ($d = .48$) negli adolescenti che hanno

partecipato al programma di EFL, rispetto a quelli che erano in lista d'attesa.

Infatti, la prima ipotesi è stata supportata da un test ANOVA a una via, che ha indicato che i bambini che hanno partecipato all'intervento avevano livelli significativamente più bassi di cortisolo per ora di veglia al post-test ($F(1, 112) = 11.12, p = .017$), rispetto ai bambini che erano in lista d'attesa.

Inoltre, anche la seconda ipotesi è stata confermata, poiché un ulteriore test ANOVA a una via ha dimostrato un effetto di trattamento della partecipazione al programma, come illustrato dalle differenze significative tra i gruppi nei livelli di cortisolo pomeridiani riscontrati, ($F(1, 112) = 8.56, p = .017$) ([Figura 6](#)).

I risultati hanno anche mostrato che gli effetti del programma sul cortisolo medio pomeridiano e giornaliero erano indipendenti dai livelli basali di cortisolo, dal sesso del bambino, dall'età e dallo stato di riferimento. Infatti, per la prima ipotesi, i risultati hanno rivelato un effetto significativo del trattamento sui livelli di cortisolo medio giornaliero (AUC) degli adolescenti ($\beta = -.223; p = .019$); e anche per la seconda ipotesi, i risultati hanno rivelato un effetto significativo del trattamento sul livello di cortisolo pomeridiano degli adolescenti ($\beta = .278; p = .010$). In sostanza, gli effetti del trattamento del programma di EFL erano presenti e matematicamente significativi.

Discussione

Questo studio, che risponde alle richieste di approcci basati sull'evidenza che esaminino gli effetti sullo sviluppo infantile del crescente campo dell'interazione uomo-animale (HAI) e dell'intervento assistito da animali (AAI) (Esposito et al., 2010), suggerisce che l'EFL può essere un approccio efficace per sostenere uno sviluppo positivo nell'adolescenza.

Secondo l'opinione degli autori, questo è il primo studio randomizzato e controllato a dimostrare gli effetti del trattamento di un programma di prevenzione sull'attività HPA basale in un campione di adolescenti prevalentemente normali. Questi risultati rappresentano anche la prima prova causale che dimostra effetti significativi dell'EFL sul funzionamento neuroendocrino basale degli adolescenti.

Date queste premesse e i risultati riscontrati, è innegabile il valore che questo studio apporta alla ricerca nel campo dell'equitazione terapeutica.

A tal proposito, tali risultati hanno diverse implicazioni per la pratica.

In primo luogo, la natura sperimentale di questi risultati dà maggior credito alle affermazioni dei professionisti dell'equitazione terapeutica, dei partecipanti e dei genitori che hanno riferito in prima persona i significativi effetti positivi dell'EFL. Di fronte allo scetticismo sull'efficacia dei

programmi di equitazione da parte di potenziali finanziatori e terzi paganti, i professionisti dell'equitazione terapeutica e i clienti possono ora indicare gli effetti causali sui risultati fisiologici associati alla salute fisica e mentale attuale e futura.

In secondo luogo, questo studio suggerisce che i programmi di EFL possono rappresentare una valida alternativa ai programmi di doposcuola incentrati sui risultati atletici o accademici, offrendo opportunità di doposcuola a bambini con interessi ed esigenze diverse. Tutto ciò permetterebbe di integrare tali programmi con la vita scolastica degli adolescenti, rendendo quindi questo tipo di terapia molto più concreto ed accessibile a tutti.

CONCLUSIONE

Cercando di fare ora un sunto generale di quello che le ricerche appena esposte hanno riportato, ne elencherò i principali punti e osservazioni.

Innanzitutto, come si è potuto notare facilmente, i programmi di equitazione terapeutica utilizzati hanno preso diverse denominazioni: EAL (*Equine Assisted Learning*), EFP (*Equine Facilitated Psychotherapy*), EFL (*Equine Facilitated Learning*), EAA (*Equine Assisted Activities*); tuttavia, quello che importa è che tutti questi rientrano nell'insieme più vasto degli EFLP (*Equine Facilitated Learning Programs*), ovvero la categoria generale dei programmi che utilizzano il cavallo come facilitatore dell'apprendimento.

Anche le tipologie di studi presentati hanno variato nella loro [forma](#): da un lato, forse per la maggioranza, si è trattato di ricerche qualitative, descrittive di un fenomeno tramite la valutazione di opinioni, punti di vista e attributi con metodi quali l'osservazione comportamentale, le interviste, i focus group di discussione; dall'altro sono emerse anche alcune ricerche quantitative, che hanno previsto la raccolta di dati principalmente tramite questionari autosomministrati e un metodo sperimentale con gruppi di controllo e analisi statistica.

Di conseguenza, la stessa analisi dei dati ha spaziato tra tecniche differenti: analisi di regressione multivariata, della varianza (test-t e ANOVA) e correlazionale da un lato per la ricerca quantitativa, dall'altro analisi descrittiva con uso di triangolazione per la ricerca qualitativa.

Il setting, tuttavia, sembra essersi conservato nelle proprie caratteristiche in maniera molto simile in tutti gli studi: in generale prevedeva spazi ampi e all'aperto, identificando quindi strutture rurali come fattorie, ranch, maneggi di equitazione o strutture residenziali. Come anticipato nell'introduzione, questa è una caratteristica fondamentale degli EFLP.

Di due tipi sono state poi le popolazioni di partecipanti prese in considerazione dai vari studi. Infatti, sebbene la maggior parte di questi si è occupata di adolescenti a rischio, ad esempio ragazzi svantaggiati socio-economicamente, con difficoltà comportamentali ed emotive, in strutture di adozione, a rischio di abbandono scolastico o con precedenti di crimini minori, non sono mancate alcune ricerche che hanno utilizzato una popolazione normale, che non presentasse deviazioni, il che ha portato i risultati su un altro piano, poiché si è potuto pensare ai programmi di equitazione terapeutica come ottime fonti di successo anche in ottica preventiva, oltre che curativa.

La durata prevista dei programmi, a parte alcuni casi isolati, è stata abbastanza omogenea, in quanto tutti sono stati studi brevi che hanno coperto un periodo di 2-3 mesi, con sessioni settimanali di circa 1-2 ore. Questo suggerisce che i costi associati a tali programmi possono essere adeguati, facendo una valutazione di efficienza di tipo vantaggi-costi.

Le attività previste durante tali sessioni sono state molteplici:

- da una parte il lavoro a terra, con attività di cura del cavallo, come strigliarlo, accarezzarlo, mettergli la capezza o la coperta o pulirgli gli zoccoli, e attività di scuderia come condurre a mano il cavallo da una zona ad un'altra o pulire la stalla; erano previste anche dimostrazioni da parte degli istruttori esperti e l'osservazione del comportamento naturale dei cavalli, in singolo o al pascolo in branco;
- dall'altra anche cavalcare era consentito, con modalità differenti che andavano da vere e proprie lezioni di equitazione a terapie accompagnate dall'istruttore o da un pari che conducevano a mano il cavallo mentre il partecipante si rilassava sulla sua schiena grazie al suo movimento basculante e al collegamento ravvicinato con esso.

In generale però, circa tutti i programmi hanno previsto un programma strutturato dove ciascuna attività pratica era accompagnata ed abbinata ad un tema specifico, esplorato durante la lezione e discusso in gruppo al termine di questa, così da favorirne l'approfondimento e la partecipazione volontaria.

Un altro aspetto in questo senso ha infine differenziato gli studi, in quanto la maggior parte di questi, ma non tutti, ha previsto la formazione di una dualità partecipante-cavallo tramite l'abbinamento, osservando le caratteristiche caratteriali di entrambi, del primo sempre con lo stesso cavallo in ogni sessione, in modo da favorire la creazione di un legame profondo tra i due, che rappresenta un'altra componente fondamentale degli EFLP.

Altra componente di valore degli EFLP che gli studi hanno evidenziato era la formazione di un team di trattamento che restava lo stesso per tutto il programma e composto da: gli specialisti o mentori, che potevano essere sia istruttori certificati EAGALA, ovvero esperti in EFLP, che psicologi o istruttori di equitazione con certificazioni a livello di conoscenze in ambito psicologico e dello sviluppo; dai bambini partecipanti, spesso abbinati a coppie così da favorire le relazioni interpari; dal cavallo, che spesso, come già evidenziato, era lo stesso in ogni sessione.

Assunte tutte queste componenti, i risultati principali che si possono inquadrare dagli articoli menzionati spaziano in un intervallo abbastanza ampio. Di seguito li analizzo riportando anche i possibili meccanismi di cambiamento che gli studi hanno ritenuto responsabili di tali risultati.

Innanzitutto, si è visto che a favorire la partecipazione volontaria e la conseguente fedeltà al programma, la curiosità gioca un ruolo fondamentale, in quanto i programmi EFL rappresentano qualcosa di innovativo e inesplorato che può coinvolgere i ragazzi laddove questi rifiutino metodi tradizionali di intervento.

Anche il nervosismo che viene provocato proprio da queste componenti, ovvero il fatto stesso che i programmi siano innovativi e coinvolgano animali grandi e imponenti, che spesso spaventano, facilita l'impegno e il rispetto nei confronti del programma e degli stessi specialisti, capaci di fornire una guida in queste attività sfidanti.

Altra componente fondamentale di cambiamento sta proprio nello sviluppo di un legame di reciprocità con il cavallo, che si pone su un livello di intimità che permette lo sviluppo della fiducia verso l'altro e che rappresenta una relazione non giudicante capace di fornire supporto sociale e comprensione.

Far parte di un team di trattamento durante il programma si traduce invece nel far parte di un gruppo, inclusivo e non giudicante, che sostiene lo sviluppo sociale, le abilità comunicative e le relazioni positive, oltre ad una più positiva autovalutazione derivante dall'appartenenza stessa (come nello studio in cui i ragazzi cominciavano a vestirsi con abbigliamento equestre di frequente per mostrare l'appartenenza a tale gruppo).

L'aver un obiettivo, ovvero l'affrontare con successo le sfide che vengono poste dal programma, è un altro meccanismo capace di influenzare positivamente la resilienza dei partecipanti, la quale influenza a sua volta l'autocontrollo e l'autoregolazione emotiva. Questo impegno nelle attività preposte dal programma può poi sfociare e andare a ricoprire anche altre attività, sia scolastiche che extrascolastiche, per le quali si vede quindi scoperta una nuova motivazione.

In aggiunta, una volta superate queste sfide cui sono stati posti davanti, i partecipanti percepiscono di padroneggiare nuove abilità e competenze, il che si traduce in maggiore autostima ed autoefficacia, anche laddove si parta da una situazione in cui non si riesce ad elencare nulla di buono circa se stessi.

Tutto ciò sfocia inevitabilmente in un maggior benessere generale percepito, con un aumento della speranza legato a una diminuzione della depressione e dell'ansia, miglioramenti che abbiamo visto verificati a livello biologico nell'ultimo studio che ha dimostrato la presenza di minori livelli medi giornalieri di cortisolo rilasciato (AUC) e pomeridiani in adolescenti impegnati in attività equestri, rispetto al gruppo di controllo.

Sembra quindi che la natura stessa del programma in sé, in quanto agglomerato unico e non scomponibile, sia capace di apportare benefici ai partecipanti, a partire dal contesto in cui viene pensato, ovvero ambienti calmi e rilassati, all'aria aperta, silenziosi ed ampi, immersi nel verde e

colmi di animali, che viene riflesso nell'atteggiamento degli specialisti, appositamente supportivi, calmi e non giudicanti, così da imprimere nuove forme di rapporto dei ragazzi con gli adulti di riferimento, che possono poi essere portate ad altri contesti, quali quello familiare e scolastico. A riprova di tutto ciò, infine, verificando l'esistenza di una relazione tra le variabili -frequenziazione di attività equestri- e -sviluppo positivo dell'individuo- tramite uno studio quasi longitudinale, vige il primo studio che dimostra come adolescenti impegnati da tempo in attività che coinvolgono il cavallo riportano meno problemi emotivi e comportamentali e abilità prosociali molto più forti (circa quattro volte migliori) rispetto ad altri adolescenti che mancano di tale relazione uomo-cavallo.

È tuttavia necessario sottolineare che questi effetti benefici degli EFLP si basano principalmente sulla comprensione e sulla predisposizione degli studenti alla comunicazione equina. La semplice presenza di un cavallo ha meno probabilità di essere efficace, se il professionista equino presente non dà un significato al comportamento del cavallo. Gli studenti devono imparare a trattare i cavalli come soggetti e non come oggetti, per poter essere coinvolti e diventare ricettivi all'influenza positiva dell'interazione. E' proprio grazie a quest'ultima che i ragazzi cominciano a diventare più consapevoli delle reazioni che le proprie azioni e i propri atteggiamenti sono in grado di provocare nell'altro.

Allo stesso tempo, questa conoscenza (cioè la comprensione della comunicazione e del comportamento equino), questo aumento della sensibilità di percezione, sono essenziali anche solo per poter lavorare in modo sicuro ed efficace con questi animali. Ciò significa che non sono necessari obiettivi terapeutici per insegnare agli studenti a prestare attenzione e a rispettare i cavalli: è la base di tutte le interazioni con gli equini negli ambienti professionali. Ecco perché gli ambienti scolastici standard (cioè non strettamente terapeutici) che abbiamo studiato hanno potuto produrre i risultati dettagliati di cui sopra.

In sostanza, quindi, questi studi hanno dimostrato che, con un po' di cura e attenzione, anche i normali programmi scolastici potrebbero migliorare le competenze utili nella vita, ovvero le life skills. Se i cavalli possono essere usati per aiutare gli adolescenti e ci sono scuole che hanno la possibilità di implementare programmi in convenzione con maneggi nelle vicinanze, perché non sfruttare questa possibilità? Con un piccolo investimento, i guadagni potrebbero essere notevoli.

Tuttavia, attualmente la letteratura pubblicata riguardo all'EFP consiste principalmente in resoconti aneddotici (Dalke, 2008; Hallberg, 2008) e studi di casi (Karol, 2007) che suggeriscono solamente una tendenza comune e illustrano la necessità di una teoria unica per la terapia che fa uso di cavalli,

di una ricerca rigorosa per esaminare il legame uomo-cavallo e di una valutazione dell'efficacia della EFP.

Anche gli studi che sono stati analizzati in questo breve report hanno potuto mostrare come, laddove ci siano stati risultati non soddisfacenti pare ci sia stato più un problema di metodo che una disconferma delle ipotesi di partenza poiché improbabili.

La ricerca in ambito di EFLP si rivela quindi di assoluta priorità, sia per la sicurezza fisica ed emotiva dei clienti, che per colmare il divario tra la recente espansione della pratica dell'equitazione terapeutiche e la conoscenza limitata del campo. Proprio perché poiché i programmi di EFL si stanno espandendo, i ricercatori interessati a utilizzare i cavalli a scopo terapeutico dovrebbero essere interessati a valutarne l'efficacia, determinare per quali popolazioni e diagnosi è più appropriata e sviluppare conoscenze teoriche per guidare questo tipo di intervento.

In ultima analisi, vorrei aggiungere una riflessione finale sull'uso del termine terapia in questo ambito. Probabilmente, se si vuole che questo tipo di programma venga usato estensivamente diventa necessario non associarlo alla concezione classica di terapia, che richiama qualcosa di medico e disfunzionale. Questo tipo di programmi, infatti, vogliono proprio allontanarsi dal tipico setting ambulatoriale per immergersi in un contesto naturale, rilassante e atipico, capace già da sé di apportare cambiamenti positivi negli individui. In sostanza, sarebbe quindi opportuno aiutare le persone a pensare all'equitazione terapeutica come a qualcosa capace di scatenare cambiamenti positivi nell'individuo che si riflettono nel suo benessere generale, piuttosto che come ad una terapia cui ci si rivolge laddove si ritenga proprio necessario e da cui quindi si cerca di prendere le distanze finché è possibile.

BIBLIOGRAFIA

1. Hannah Louise Burgon; *“Queen of the world”*: experience of “at-risk” young people participating in Equine-Assisted Learning Therapy; in *“Journal of Social Work Practice”*, Vol. 25, No. 2, June 2011, pp. 165–183.
2. Annick Maujean, Elizabeth Kendall, Lillan Roquet, Tony Sharp and Graham Pringle; *Connecting for health: playing with horses as a therapeutic tool*; in *“Journal of Community Psychology”*, Vol. 41, No. 4, 2013, pp. 515–522.
3. Keren Bachi, Joseph Terkel and Meir Teichman; *Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust*; in *“Clinical Child Psychology and Psychiatry”*, Vol. 17, No. 2, 2011, pp. 298–312.
4. Imre Zoltán Pelyva, Réka Kresák, Etelka Szovák and Ákos Levente Tóth; *How Equine-Assisted Activities Affect the Prosocial Behavior of Adolescents*; in *“International Journal of Environmental Research and Public Health”*, Vol. 17, 2020.
5. Hilde Hauge, Ingela L. Kvaem, Bente Berget, Marie-José Enders-Slegers & Bjarne O. Braastad; *Equine-assisted activities and the impact on perceived social support, self-esteem and self-efficacy among adolescents – an intervention study*; in *“International Journal of Adolescence and Youth”*, Vol.19, 2014, pp. 1-21.
6. Philippa Hood and Charlotte Wilson; *“If You’re Hyper It Calms You Down” - Young People’s Experiences of an Irish Equine Facilitated Program*; in *“Journal of Creativity in Mental Health”*, Vol. 16, No. 2, 2021, pp. 153-167.
7. Briana L. Perkins; *A Pilot Study Assessing the Effectiveness of Equine-Assisted Learning with Adolescents*; in *“Journal of Creativity in Mental Health”*, Vol. 13, No. 3, 2018, pp. 298-305.
8. Beth Sagers and Jill Strachan; *Horsing around: Using equine facilitated learning to support the development of social-emotional competence of students at risk of school failure*; in *“Child & Youth Services”*, Vol. 37, No. 3, 2016, pp. 231-252.
9. Karen E. Frederick, Julie Ivey Hatz and Beth Lanning; *Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents*; in *“Community Mental Health Journal”*, Vol. 51, 2015, pp. 809–817.
10. Christian M. P. Holmes, Deborah Goodwin, Edward S. Redhead and Katy L. Goymour; *The Benefits of Equine-Assisted Activities: An Exploratory Study*; in *“Child Adolescence Social Work Journal”*, Vol. 29, 2012, pp. 111–122.

11. Patricia Pendry, Ph D., Annelise N. Smith and Stephanie M. Roeter; *Randomized Trial Examines Effects of Equine Facilitated Learning on Adolescents' Basal Cortisol Levels*; in “*Human-Animal Interaction Bulletin*”, Vol. 2, No. 1, 2014, pp. 80-95.

SITOGRAFIA

1. Parelli Natural Horsemanship - PNH, <http://www.parellinaturalhorsetraining.com>
2. <http://www.parellinaturalhorsetraining.com/parelli-7-games-the-friendly-game/>
3. <https://doi.org/10.1093/icesjms/fsz014>
4. https://it.wikipedia.org/wiki/Analisi_della_regressione
5. <https://www.intelligenzaartificialeitalia.net/post/k-means-cluster-analysis-teoria-e-codice-in-python>
6. <https://paolapozzolo.it/anova-introduzione/#:~:text=La%20differenza%20è%20che%3A,un%20numero%20qualsiasi%20di%20gruppi>
7. https://www.google.it/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiEnuGzjsaCAxVZ_7sIHAG8AK0QFnoECA4QAw&url=https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpmc%2Farticles%2FPMC8477766%2F%23%3A~%3Atext%3DThe%2520main%2520difference%2520between%2520statistical%2Cof%2520the%2520results%2520or%2520not.&usg=AOvVaw0qlnvAnbIr2mVU_bkiCNTQ&opi=89978449
8. <https://it.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>

ALLEGATI E TABELLE

Other Students ≤ 16 years	>	Equine Students ≤ 16 years
	1.0 *	
∨		∨
1.2 **		3.1 **
Other Students > 16 years	>>	Equine Students > 16 years
	2.8 **	

Figura 1

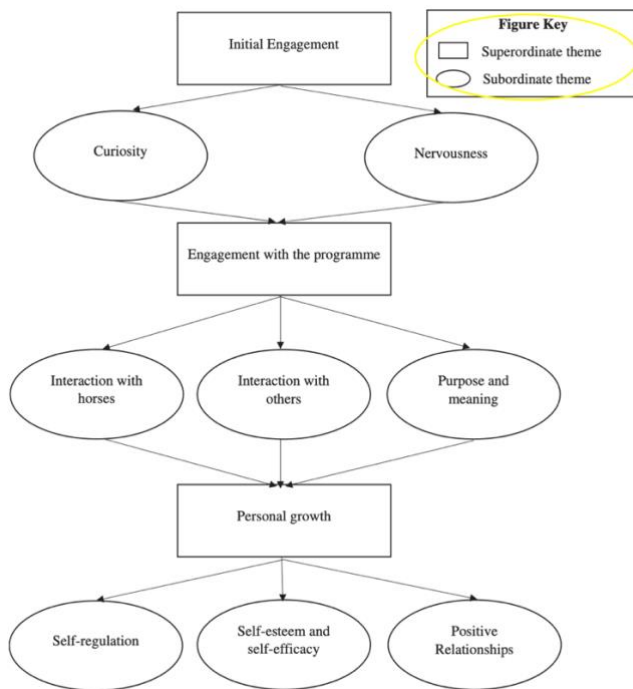


Figura 2

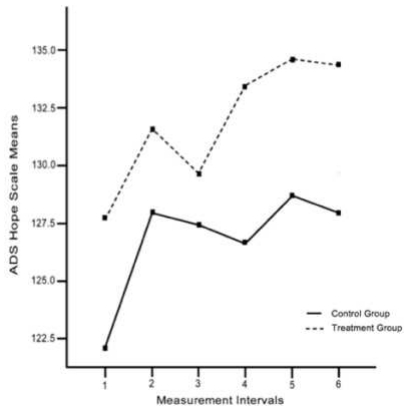


Figura 3, Comparazione dei gruppi di trattamento e di controllo nei livelli medi della speranza tra i punti 1-6

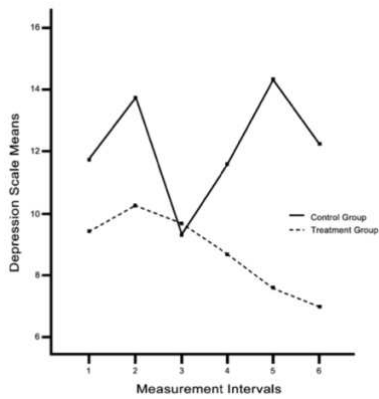


Figura 4, Comparazione dei gruppi di trattamento e di controllo nei livelli medi della depressione tra i punti 1-6

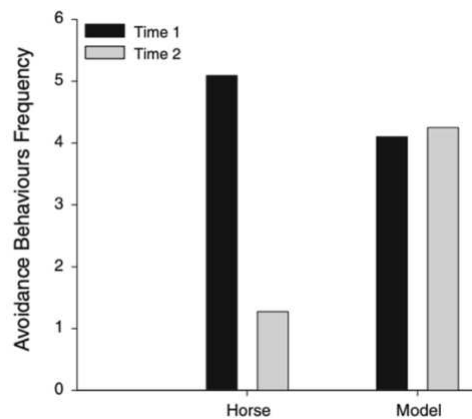
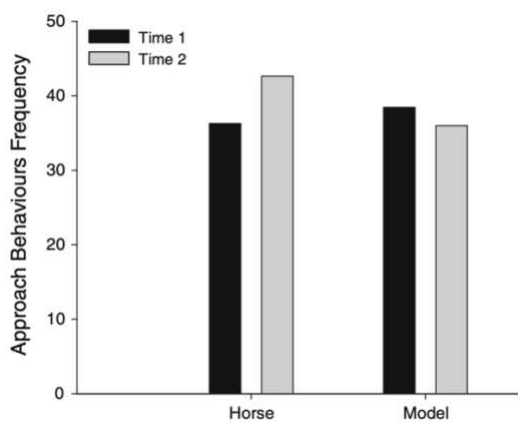


Figura 5

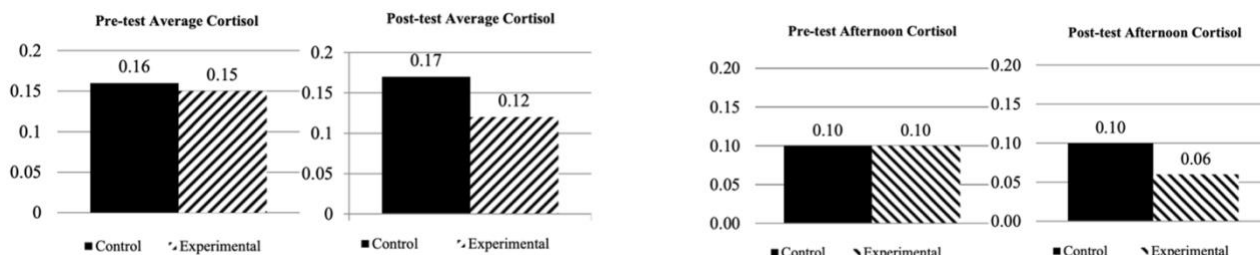


Figura 6

Tabella 1

Mechanism	Perceived Outcome(s)
Curiosity	Initial attendance
Nervousness	Attentiveness to program facilitators
Reciprocity	Increased self-regulation; Development of attachment relationship with horse
Group membership	Sense of obligation to attend; development of positive relationships; increased self-esteem
Goal/purpose	Experience of feeling purpose and meaning
Mastery of skills	Sense of achievement; Increased self-esteem; increased self-efficacy

Tabella 2

	Life skill	Attività equestre
Week 1	Partnership	Introduzione al cavallo: ai partecipanti venivano fornite alcune tecniche per costruire un rapporto di fiducia con il cavallo.
Week 2	Rispetto	Discussione circa il significato di rispetto tanto per gli umani quanto per i cavalli; successivamente, ai partecipanti venivano fatti osservare i segnali di rispetto reciproco emessi nelle richieste al cavallo di muoversi in avanti, indietro o lateralmente.
Week 3	Confini	Focalizzazione sui confini tramite l'apprendimento di come far muovere le spalle o le anche del cavallo, attività molto utili a facilitare la discussione sul come trasportare tali concetti nella vita quotidiana.
Week 4	Comunicazione	Compito <i>nose target</i> : i partecipanti dovevano dirigere il cavallo in un esercizio dove questo doveva portare il naso o lo zoccolo su un oggetto.
Week 5	Regolazione emotiva	Percorso ad ostacoli insieme al cavallo, utile per lavorare sulla regolazione delle emozioni quali la frustrazione.

Week 6	Problem solving	I partecipanti avevano l'opportunità di lavorare insieme come un gruppo per completare compiti che richiedevano pensiero critico.
Week 7	Lavoro di gruppo	Compito di gruppo "Low Ropes".
Week 8	Revisione finale	Discussione per ripercorrere le ultime sette settimane di intervento psicoeducativo sulle life skills e finalmente ai partecipanti viene data l'opportunità di cavalcare grazie alla relazione che era stata creata con l'animale lungo il percorso (premio).