

Renata Fossati alla conferenza mondiale sulla pet therapy

Si terrà a Glasgow in Scozia, il prossimo ottobre (dal 6 al 9) la 10° Conferenza Mondiale sulla pet therapy, denominata " Persone e Animali: Una Relazione Senza Tempo".

L'appuntamento è molto interessante poiché riunisce intorno a sé le più importanti Associazioni che nel mondo si occupano a vario livello dell'applicazione delle AAA/T (Attività e Terapie Assistite con Animali) la cosiddetta pet therapy.

Organizzata ogni 3 anni (l'ultima fu nel 2001 a Rio de Janeiro) dalla IAHAIO, una grossa associazione con sede a Renton, nello stato di Washington, la Conferenza ospiterà relatori provenienti da tutto il mondo, compreso Malaysia, Giappone e Korea. Verranno trattati argomenti relativi alla pet therapy ed alla relazione uomo-animale, suddivisi in tre categorie: Ricerca, Programmi e Applicazioni, Rivista Critica.

Per l'Italia, nella sezione dedicata alle nuove realtà che nel mondo si occupano di pet therapy, Renata Fossati, psico-pedagogista e allevatore, che da alcuni anni si occupa di formazione e sviluppo di progetti sul territorio. Presenterà, nella categoria Programmi e Applicazioni, un progetto sviluppato nell'anno 2003 in alcune scuole elementari della Valcamonica che ha coinvolto 120 bambini. Si intitola " I cani insegnano ed i bambini imparano in due scuole elementari". Si tratta di un percorso socio-educativo, molto articolato e supportato da dispense e schede che i bambini hanno lavorato durante l'anno scolastico.

Protagonisti del progetto, 13 cani appartenenti a razze diverse: pastore tedesco, labrador retriever, piccolo levriero italiano, lagotto romagnolo, pastore bergamasco, volpino italiano, samoiedo, siberian husky, san bernardo, bovaro del bernese, bassotto tedesco a pelo raso, bassotto tedesco a pelo duro, cocker spaniel inglese, presentati e addestrati da Luisa Togni, istruttore cinofilo con brevetto U.C.I.S., appartenente al Gruppo Cinofilo di Protezione Civile di Esine (BS):

Portati in classe di volta in volta, ogni cane ha saputo suscitare emozioni a non finire nei bambini che hanno partecipato con attenzione e grande interesse alle sedute. La presenza dal vivo del cane ha consentito un approccio coinvolgente che ha permesso di affrontare argomenti come l'evoluzione delle razze canine; l'origine storico-geografica di ogni razza presentata; la sua funzione; l'osservazione dell'aspetto morfologico. Inoltre si sono affrontati argomenti relativi all'educazione umanitaria, come l'educazione del cucciolo, l'addestramento, il problema del randagismo, sostenuti da racconti interattivi per fare in modo che i bambini esprimessero un loro giudizio in merito alle varie problematiche esposte.

Il progetto ha avuto un alto gradimento anche da parte degli insegnanti che hanno steso una relazione finale indicando i benefici raggiunti:

notevole miglioramento lessicale, riflesso anche negli elaborati;

un miglioramento comportamentale, soprattutto per quanto riguarda la sfera emotiva;

una sensibilizzazione nei confronti delle problematiche relative al rapporto con gli animali domestici.

Viversani e Belli 2004

Un animale per stare meglio

Di Silvia Finazzi

Con la consulenza della dottoressa Renata Fossati, pedagoga, consulente e progettista per la pet therapy e allevatrice di cani Samoiedo a Darfo Boario Terme (Brescia) e autrice del libro "Guida alla pet therapy" (Edizioni Olimpia)

Si chiama Gilda ed è una femmina di golden retriever, la nuova "medicina" dei malati di Alzheimer di un centro medico di Torino. Fa parte di un progetto sostenuto da un ASL del capoluogo piemontese e basato appunto sull'ausilio degli animali. Gli esperti sono convinti che la compagnia del cane sia estremamente positiva per queste persone: i malati ora non parlano più dei loro mali, chiudendosi in loro stessi, ma concentrano tutte le loro attenzioni sul cane, che è diventato così un'ottima alternativa di conversazione utile per combattere ansia e depressione. Questo è solo l'ennesimo esempio dell'efficacia della pet therapy: cioè terapie assistite con l'impiego di animali, utili al miglioramento della salute e della qualità di vita. Vediamo meglio di che cosa si tratta.

E' una co- terapia

La pet therapy è una co- terapia sviluppata con l'ausilio degli animali che si cala in un contesto medico, sociale ed educativo già esistente. Ciò significa che non si sostituisce ad altre cure già in atto, perché non è una terapia in sé, ma può comunque fornire un supporto molto utile. In pratica consiste nell'uso terapeutico degli animali da compagnia per il recupero e il mantenimento della salute psicofisica.

*Gli animali utilizzati nella pet therapy sono solitamente animali domestici addestrati (cani, gatti, piccoli roditori). Esistono poi due particolari forme di pet therapy: l'ippoterapia, che si avvale dell'ausilio dei cavalli e la delfinoterapia, che prevede invece il contatto con i delfini.

*Gli animali devono essere in possesso di un certificato di buona salute rilasciato dal veterinario ed aggiornato ogni 30 giorni. Inoltre devono essere curati dal punto di vista igienico e sanitario.

I benefici

La pet therapy riesce ad agire a più livelli. Il rapporto che si insatura tra persona ed animale, l'affetto che li lega, le cure di cui il cucciolo ha bisogno e che la persona gli elargisce sono, infatti, tutti fattori che agiscono positivamente sulla salute psicofisica della persona stessa. In particolare la pet therapy agisce a tre livelli:

*a livello emotivo-psicologico. Gli animali fanno compagnia e aiutano così a combattere la solitudine. Ma non solo, con i loro bisogni richiamano anche l'attenzione della persona: un cucciolo distoglie dai pensieri negativi, fa sentire accettati e quindi favorisce il rapporto con gli altri.

*a livello fisico: gli animali rappresentano un ottimo stimolo all'esercizio fisico e al moto, oltre che un utile mezzo per la riabilitazione.

*a livello ludico: l'animale conserva per tutta la sua vita la capacità di giocare, spingendo anche la persona a farlo con lui.

Gli specialisti

La pet therapy è una terapia che richiede l'intervento di un'equipe di diversi specialisti. Solitamente le figure richieste sono:

-una figura medica (un neuropsichiatra infantile, un fisiatra, un neurologo, uno psichiatra o uno psicologo a seconda del problema)

-il veterinario, con competenze nel comportamento animale

-l'addestratore, che deve istruire l'animale e verificarne la corretta interazione con l'ambiente e la persona,

-uno psicomotricista o un fisioterapista.

Un aiuto in più casi

La pet therapy non può certo operare miracoli, ma può migliorare la qualità della vita, a patto però che la persona voglia ricevere aiuto e supporto dall'animale. Vediamo alcuni casi in cui è utile.

Contro la depressione

E' una delle malattie psicologiche più diffuse al giorno d'oggi. I sintomi comuni sono: perdita di interesse per qualsiasi attività, tristezza persistente, alterazioni del ritmo sonno-veglia, mancanza di energia, costante angoscia, perdita dell'appetito e del desiderio sessuale, incapacità di concentrarsi, diminuzione della memoria, pensieri ricorrenti sulla morte e progetti suicidi.

*La compagnia di un animale può restituire un po' di serenità: aver qualcuno di cui doversi prendere cura può dare una "scossa" ed aiutare così ad uscire da queste situazioni. Inoltre l'affetto e il rapporto che si insatura con il cucciolo possono essere dei nuovi stimoli.

Quale animale

In genere l'animale viene scelto in base ai gusti della persona. Tendenzialmente si preferiscono però i cuccioli perché sono più stimolanti e, tra questi, sicuramente i più diffusi sono cani e gatti, meglio se docili come Labrador, Samoiedo, Golden Retriever, tra i cani, e persiani tra i felini.

Contro l'autismo

E' una seria malattia psichiatrica che impedisce alla persona di inserirsi nel mondo e di stabilire dei rapporti con gli altri. La pet therapy può aiutare perché facilita i rapporti: quella con l'animale, infatti, è una relazione immediata (l'animale si offre senza pregiudizi di razza o di immagine), non vissuta come pericolosa.

Quale animale

Per aiutare i bambini autistici si ricorre il più delle volte all'ippoterapia o alla delfinoterapia.

*Nella riabilitazione equestre la persona viene fatta stare in groppa senza sella: questo le permette di ricevere una serie di stimolazioni derivanti dal ritmico appoggio degli zoccoli. L'uso del cavallo contrasta poi l'iperattività tipica degli autistici. Il rumore ritmico degli zoccoli, ricorda inoltre il battito cardiaco che il piccolo percepiva nell'utero, inducendo una sensazione di benessere.

*Attraverso la delfinoterapia il bambino vive invece una sorta di ritorno alla vita in utero, grazie all'immersione nell'acqua.

Contro i disturbi alimentari

L'anoressia e la bulimia sono due problemi di carattere psicologico che, purtroppo, si stanno sempre più diffondendo tra i giovani e non solo. Stare con un animale può aiutare perché spinge la persona ad interessarsi al nutrimento del cucciolo ed ad essere puntuale quando è ora della pappa. Questo fatto, oltre a responsabilizzare la persona, sembra favorire lo sviluppo di un nuovo rapporto anche con l'alimentazione.

Quale animale

Non ce n'è uno in particolare. Vanno ugualmente bene cani, gatti, uccellini, pesci, criceti e altri roditori.

*Recentemente si è, però, sperimentata l'ippoterapia con persone anoressici e i risultati sono stati incoraggianti.

Per la riabilitazione motoria

Quella riabilitativa è forse l'applicazione più nota della pet therapy. Aiuta tutte quelle persone che sin dalla nascita (perché hanno subito un incidente o un trauma) hanno problemi nei movimenti e nella coordinazione o sono costrette sulla sedia a rotelle.

Quale animale

La vera e propria riabilitazione motoria è quella fatta con i cavalli, l'ippoterapia.

*L'andatura del cavallo con il suo moto ondulatorio facilita il recupero della mobilità delle articolazioni. I muscoli vengono resi più elastici e tonici e questo permette alla persona di riacquistare la coordinazione dei movimenti e migliorare il senso dell'equilibrio.

Per favorire la socializzazione

Le persone che fanno fatica a socializzare (perché non si sentono accettate o hanno subito un trauma o soffrono di problemi) possono trarre beneficio dalla pet therapy.

*Tutto il nostro corpo, infatti, è ricoperto da migliaia di recettori tattili che vengono stimolati positivamente e trasmettono una sensazione di calore e affetto ogni volta che si accarezza il manto di un tenero animale. Il rapporto con l'animale quindi è diretto e più facile: questo appagamento può aiutare ad uscire dal guscio di isolamento.

Quale animale

Vanno benissimo tutti gli animali, in particolare i delfini. Stare nella stessa vasca con un delfino (delfinoterapia) migliora, infatti, la capacità di memorizzare e di elaborare concetti e favorisce la coordinazione dei movimenti e del linguaggio. Interagire con un delfino, poi, permette di sconfinare l'isolamento in cui ci si era chiusi, favorendo anche l'apertura verso le altre persone.

In pratica

I vantaggi di avere un animale domestico

La pet therapy, come abbiamo visto, è una pratica realizzata nell'ambito di un progetto ben preciso e con l'aiuto di specialisti. E' possibile, però, fare anche una sorta di pet therapy "casalinga": la compagnia di un animale, infatti, è sempre un fatto positivo.

*Avere un cane, per esempio, significa accudirlo, prendersi cura di lui, portarlo fuori: questi sono tutti atteggiamenti utili anche alla persona, che quindi inconsapevolmente cura anche se stessa. Il padrone, infatti, nel momento in cui porta a spasso il cucciolo aumenta anche le sue occasioni di contatto sociale: esce di casa, incontra nuove persone, interagisce con gli altri. Questo non solo lo fa sentire meno solo ed isolato, ma lo spinge anche a curarsi di più: visto che deve uscire, probabilmente si lava, si cambia, cura l'aspetto esteriore. Sembrano cose scontate, ma per alcune persone non è così: per loro quindi la compagnia di un animale è molto stimolante.

*Avere un cucciolo di cui prendersi cura fa sentire anche più amati: ogni volta che si accarezza il manto di un tenero animale, le migliaia di recettori tattili di cui è coperto il nostro corpo vengono stimolate positivamente e trasmettono una sensazione di calore e affetto. Inoltre grazie alle emozioni positive che gli animali suscitano, il cervello produce endorfine, i cosiddetti ormoni del buon umore. Queste sostanze sembrano inoltre contribuire a rafforzare le naturali difese dell'organismo contro le infezioni.

*La compagnia di un animale aiuta anche a crescere: affidare un cucciolo a una bambino lo responsabilizza e gli permette di acquisire autostima. Inoltre fa sentire il piccolo meno solo: un cucciolo è anche un vero amico sempre presente anche quando mamma e papà sono impegnati altrove. L'importante è spiegargli che l'animale non è un giocattolo, ma un essere umano da curare con amore.

Quale animale scegliere

La scelta dell'animale non è importante: è bene che la persona asseconi i suoi gusti. Solo se è incerta può chiedere consiglio al veterinario.

*E' certo, però, che ogni animale ha determinati effetti. Ecco allora le caratteristiche peculiari di ogni gruppo.

I canarini e gli uccellini per rilassarsi

Il cinguettio dei volatili, anche quelli domestici, fa tornare alla mente il cielo e gli spazi aperti. Si tratta di immagini molto positive, che hanno il potere di distendere e rilassare mente e corpo. E' una

sorta di visualizzazione creativa, una tecnica molto utile per rilassarsi che consiste nell'immaginare situazioni piacevoli.

I pesciolini per allontanare lo stress

Il moto dei pesci (anche dei classici pesciolini rossi da appartamento), il loro muoversi nell'acqua richiama la tranquillità del mare. Questo "viaggio" aiuta a scaricare le tensioni accumulate .

I gatti per diminuire la pressione arteriosa

I gattini, viste le loro dimensioni, sono particolarmente adatto ad essere tenuti in grembo e coccolati: questo contatto secondo studi americani diminuisce la frequenza cardiaca e respiratoria. Inoltre il gatto non suda, perciò il contatto con il pelo stimola positivamente i recettori che ricoprono la nostra pelle. Senza dimenticare che accarezzandolo mentre fa le fusa si rallenta la pressione sanguigna e ci si rilassa (con il suo respiro dà, infatti, "ritmo").

I cani per combattere la sedentarietà

Portare a spasso il cane o giocare con lui favorisce il moto e obbliga a una vita meno sedentaria, anche nei bambini. Accarezzare un cucciolo aiuta inoltre a distendere i muscoli di mani e braccia. *Secondo alcuni studi i cani aiutano anche a superare alcuni problemi tipici della crescita, riducendo il rischio di coinvolgimento del giovane padrone in problematiche psico-sociali. Il cane, infatti, fa sentire un adolescente accettato, lo desidera per com'è, gli è fedele al di là dei suoi inevitabili errori e lo ama disinteressatamente.

Dizionario

Autismo: atteggiamento mentale di ripiegamento su se stessi e di isolamento dal resto del mondo.

Anoressia: disturbo dell'alimentazione che consiste nell'ostinato rifiuto di una normale e regolare assunzione di cibo, comporta un disturbo dell'immagine corporea e una ricerca inflessibile della magrezza.

Bulimia: disturbo del comportamento alimentare caratterizzato da ricorrenti ingestioni di una grande quantità di cibo in un periodo di tempo limitato, accompagnate dalla sensazione di perdita del controllo.

La compagnia di un cane

di Renata Fossati

E' preziosa per la salute psicologica di tutti

Il cane moderno fa parte di una "famiglia allargata". A sostegno di questa tesi ci sono le cifre dell'indotto commerciale che ruota intorno ai cani. Tra crocchette, scatolette, spazzole, guinzagli, cappottini e cure mediche, vengono snocciolati dati da capogiro, in costante aumento da un anno con l'altro, anche nel nostro Paese. Tuttavia, a fronte di questa immagine consumistica e trendy, rimane pur sempre il triste record dell'abbandono, che ci fa apparire più che un Paese sottosviluppato dal punto di vista cultural-cinofilo, un Paese di gente superficiale (almeno in parte), che acquista o si porta in casa un cane per poi mollarlo in strada al primo inconveniente. Se è pur vero che durante l'estate si raggiungono picchi di vergogna, con migliaia di cani abbandonati ovunque capiti, non bisogna dimenticare che durante il resto dell'anno è un continuo stillicidio, tanto che i ricoveri scoppiano e le riprese televisive ci raccontano, con drammatica quotidianità, di situazioni spaventose nelle quali versano centinaia di cani rinchiusi nei canili municipali.

Ci sono decine di volontari che prestano un'opera insostituibile e preziosa ma, nel complesso, pare una goccia nel mare dell'ignoranza, della cattiveria e del cinismo profittatore di troppa gente che specula anche sulla pelle dei randagi. Va da sé che il super affollamento dei canili è la diretta conseguenza di un abbandono, e che il fenomeno non sembra subire la benché minima flessione: come a dire che le cause non sono mai state né indagate né, tanto meno, affrontate in maniera adeguata. In questo contesto si potrebbero individuare almeno tre cause principali; la prima legata alla motivazione della scelta: perché si porta in casa un cane? La seconda: ci sono le condizioni per potergli offrire una vita dignitosa? Ed infine: perché lo si abbandona?

Possono essere differenti le motivazioni che sollecitano la scelta di acquistare o adottare un cane: per fare la guardia; per compagnia; perché è di moda; per compassione; per fare dello sport e quant'altro. Ma, qualunque sia l'origine della scelta, la prima causa ci rimanda direttamente alla seconda, che cerca di indagare sui fattori essenziali che possano garantire al cane una vita soddisfacente.

Per esempio, sulla disponibilità di tempo da potergli dedicare. E' un'idea ormai obsoleta pensare che un cane sia felice per il solo fatto che possa disporre di un giardino tutto per sé: ci sono dei cani che vivono in appartamento e che sono felici perché possono godere della compagnia del loro padrone e, al contrario, dei cani che vivono in giardino e non sanno nemmeno cosa sia una carezza: tutto dipende dallo stile di vita. Prendersi cura di un cane significa soprattutto dedicargli del tempo.

Per la sua educazione, che dovrebbe incominciare già dal primo giorno in cui entra in casa. Perché l'organizzazione della giornata è importante: gli orari per il cibo; per le passeggiate; per il gioco; per il sonno. Così come mettere in atto un comportamento coerente: ciò che è consentito fare oggi, lo sarà anche domani. E' inutile e dannoso permettere al cucciolo di disporre in tutta libertà dell'ambiente che lo circonda poiché il suo istinto lo porterebbe a curiosare dappertutto, ed il metodo comprende anche il roscchiare tutto ciò che è alla sua portata; così come soddisfare i bisogni fisiologici in ogni dove, preferibilmente sui tappeti. Oltretutto, cercare di porre rimedio alle cattive abitudini non sarà impresa da poco.

Molte volte il sistema usato è quello di rinchiederlo sul balcone, tanto per vedere se si dà una regolata. Il risultato che ne deriva è, in genere, disastroso poiché, d'ora in poi, lo considererà un luogo ostile, prenderà ad abbaiare senza sosta o gratterà ostinatamente contro la porta per poter rientrare in casa. L'uso del balcone diventa reddito solo se la sua conoscenza non sarà stata traumatica: per esempio, lasciare la porta aperta e consentirgli di andare e venire in tutta libertà; oppure restare con lui a giocare o fargli compagnia mentre mangia. L'uso di una "gattaiola" potrebbe risolvere il problema, sempre che il balcone sia sufficientemente ampio.

La questione della mole è un altro fattore da tenere in seria considerazione, poiché i cani di taglia medio alta e gigante hanno bisogno di un esercizio fisico quotidiano affinché le articolazioni e la muscolatura si sviluppino in maniera corretta. Senza contare che un cane di grande mole ha bisogno di spazi anche all'interno della casa, senza che ogni sua mossa metta a rischio le suppellettili.

L'attaccamento al padrone accomuna, invece, tutti i cani. Dal piccolo chihuahua al grande alano, tutti i cani pretendono attenzioni e affetto in eguale misura, e a nessuno di loro piace restare per lunghe ore da soli: sia in casa che in giardino. L'ansia da separazione è uno dei malesseri psicologici che i veterinari si ritrovano a dover curare sempre più spesso.

E' assurdo pensare di lasciare un cane solo per otto ore al giorno poiché si sentirà abbandonato e, nel migliore dei casi, dovrà trovare la maniera per far passare il tempo: abbaiando o roscchiando, sino ai casi estremi in cui

appaiono chiari segni di autolesionismo: leccamenti ostinati ai metacarpi, alle cosce e quant'altro. In questo caso sarebbe meglio rinunciare e aspettare tempi più adeguati per poter godere in santa pace della compagnia di un cane. Un cane malgestito diventa un problema che troppe volte viene risolto con il sistema più incivile e indegno: quello dell'abbandono.

Chi abbandona un cane crede, in perfetta malafede, di risolvere un problema. Il fatto di non sapere che fine farà, permette a certa gente di lavarsi la coscienza. Anche se le motivazioni possono essere diverse (si abbandona un cane perché semplicemente non serve più, perché abbaia troppo, perché si cambia casa, perché si va in vacanza, perché è cresciuto troppo, perché è stupido e non sa ubbidire, perché ringhia o perché al contrario, non è capace nemmeno di fare la guardia, perché perde il pelo, perché non ha mai imparato a fare i suoi bisogni fuori casa, perché quando gioca fa cadere i bambini, perché mangia troppo e costa da mantenere, ecc.) la sostanza non cambia: si manda il cane incontro ad una sorte orribile.

Può morire investito, causando anche gravi incidenti; può morire di fame e di stenti; può trovare rifugio nei boschi degli Appennini, dove lo aspetta una vita drammatica alla continua ricerca di cibo, privo di qualsiasi riferimento sociale dentro cui poggiava la sua esistenza; può finire in un canile e rimanerci per il resto dei suoi giorni.

E' infinitesimale la parte di cani che vengono adottati rispetto a quelli che vengono abbandonati. Recentemente ho avuto occasione di parlare con una signora finlandese che da qualche tempo vive in Italia. Mi ha raccontato che in Finlandia il problema del randagismo non esiste, non perché i cittadini finlandesi siano più o meno bravi di quelli italiani. Semplicemente, è talmente severa la pena inflitta dalla legge per questo tipo di reato che è sconsigliato provarci. Forse nel nostro Paese manca proprio questo: la certezza della pena. Eppure già nel '700 Cesare Beccaria insegnava....

La compagnia di un cane è un elemento prezioso per il benessere psicologico delle persone, soprattutto per bambini e anziani. Ma la gestione del rapporto deve essere responsabile. Solo il frutto di un'azione intelligente e a lungo ponderata consentirà di stabilire un equilibrio, all'interno della famiglia, che rispetti le esigenze di entrambe le parti. Un cane ben educato crescerà sereno e si abituerà ben presto al ritmo di vita familiare, purché gli venga consentita una vita dignitosa e soddisfacente.

I cani hanno l'abitudine di affezionarsi a noi in maniera incondizionata, cerchiamo di ricambiare, almeno in parte.