

## **FamilyMag** numero sei, anno 2005 **Pet therapy: a ciascuno l'animale ideale**

Di Maurizio Cristini

Con la collaborazione della dott.ssa Renata Fossati

L'interazione tra uomo ed animale, da sempre, ha dato indiscutibili miglioramenti alla qualità di vita delle persone. In questo contesto si inserisce una co - terapia che viene sviluppata con la presenza di animali domestici (pet) . Dopo diversi anni di prove, vi sono diversi studi che affermano che la pet-therapy (questo è il nome della terapia) funziona. Infatti, grazie alla vicinanza con alcuni animali, anche persone con gravi patologie, o con forme di depressione, hanno riscontrato dei considerevoli miglioramenti.

In altri termini, inconsciamente aveva ragione Charlie Brown quando, nei fumetti, diceva: "felicità è un cucciolo caldo".

### **Che cosa è**

La pet-therapy (che nella traduzione dall'inglese significa propriamente: "*Terapia con animale domestico*") è una terapia di supporto che viene effettuata con animali, domestici, volta a migliorare la qualità della vita di molte persone.

Sembra che si ricevessero influssi psicologici positivi nell'interagire con alcuni animali. Gli animali, secondo la pet therapy, possono essere d'aiuto all'uomo non solo nel lavoro, come avviene dalla notte dei tempi, ma anche nella dimensione psicologica della vita. Nello specifico, il rapporto con gli animali è considerato salutare perché:

- forniscono compagnia;
- offrono un supporto emozionale, psicologico e sociale;
  
- sono esseri attivi;
  
- aumentano l'autostima, specialmente nei bambini;
- sono un ottimo stimolo all'esercizio fisico;
- risvegliano il senso di responsabilità.

### **Ha origini antiche**

Già nell' antica Grecia, venivano prescritti esercizi a cavallo per facilitare il miglioramento dell' equilibrio e del controllo muscolare in pazienti con problemi neurologici.

Nell'Inghilterra di fine settecento si è cominciata a segnalare l'importanza e il beneficio della vicinanza di alcuni animali per persone che avevano problemi psicologici e relazionali.

Tuttavia la data di nascita "ufficiale" della pet-therapy può, a buon diritto, essere considerata il 1953. Anno in cui, uno psicoterapeuta infantile di nome Boris Levinson ha casualmente scoperto l'enorme beneficio che la presenza di un animale ha fatto alla situazione di un bambino autistico. Dagli anni cinquanta, studi ed esperimenti di aiuto psicologico attraverso l'interazione con animali sono stati numerosissimi. Alla fine, hanno prodotto un notevole risultato con l'affinamento delle tecniche di quella che oggi ha il nome di pet-therapy, ed è considerata una co-terapia psicologica a tutti gli effetti.

### **Come funziona**

La pet therapy si basa su diversi meccanismi d'azione, che spesso agiscono in concomitanza:

\***meccanismo emotivo-psicologico.** Stare con l'animale fa nascere in tuo figlio emozioni e sensazioni che, di per sé, sono di grande aiuto per favorire l'aumento

dell'autostima e dell'accettazione delle regole. Infatti, come dice la dott.ssa Renata Fossati psico-pedagogista, esperta di progettazione e sviluppo della pet therapy; allevatrice di samoiedo a Darfo Boario Terme, *“i cuccioli favoriscono il miglioramento dei processi cognitivi nei bambini, aumentando la curiosità, accendendo la motivazione” certamente*, continua la dott.ssa Fossati, *“non esiste l'equazione cucciolo + bambino = benessere, ma, esiste la possibilità che la relazione del bambino con l'animale, se responsabilmente condotta dai genitori, rappresenti un'occasione unica per accrescere la conoscenza del mondo.”*

Gli animali gli fanno compagnia e con i loro bisogni richiamano la sua attenzione: un cucciolo per casa distoglie dai pensieri negativi, fa sentire accettati e quindi favorisce il rapporto con gli altri.

\***meccanismo fisico:** gli animali rappresentano un ottimo stimolo all'esercizio e al moto e un utile mezzo per la riabilitazione.

\***meccanismo ludico:** giocare con l'animale di casa diverte e questa iniezione di buon umore aumenta le difese naturali dell'organismo.

## **Cani e gatti**

Sono gli animali più utilizzati per la pet-therapy. Anche perché sono gli animali che maggiormente interagiscono con l'uomo.

\*Sembra che il *can*e in quanto dispensatore di un rapporto interpersonale d'amore gratuito e soprattutto non critico sia induttore di sorrisi e di buonumore. Questo in persone depresse o con stadi di isolamento spinto fino alla bassa considerazione del proprio sé, potrebbe migliorare il loro stato psicologico. In Ungheria è stato fatto uno studio a conforto di questa tesi, con il quale è stato dimostrato che i suicidi fra i possessori di cani è praticamente assente. Inoltre, dal momento che il rapporto con il cane porta all'assenza totale di competitività e ad una sensazione di fedeltà assoluta, aiuta a vivere in assoluta tranquillità, facendo abbassare la pressione sanguigna.

\*I *gatti* hanno una spiccata capacità di affezionarsi alle persone che dedicano loro molto tempo. Risultano adatti a coloro che devono trascorrere molte ore in casa, come gli anziani ed i disabili. Le vibrazioni sonore della fusa e la consistenza del pelo sono spesso graditi ai bambini non vedenti. Inoltre, la vicinanza di un gatto riesce ad attenuare numerosi stati d'ansia.

## **Box**

### **L'animale ideale**

Oltre a cani e gatti, molti altri animali sono utilizzati per la pet therapy, e portano diversi benefici a persone con diversi problemi, a seconda delle loro caratteristiche.

### NON INSERIREI LE SCIMMIE POICHE' SONO STATE ALLONTANATE DAI PROGETTI DI PET THERAPY PER LA LORO TROPPIA INTREPRENDENZA E POCO CONTROLLABILE COMPORTAMENTO

- Il *cavallo* aiuta a ritrovare il senso dell'equilibrio, della stabilità e del coordinamento dei movimenti. Cavalcando si può entrare in contatto diretto con l'animale, e “sentendo” il cavallo si può imparare anche a “sentire” il proprio corpo. L'ippoterapia può portare al rilassamento della muscolatura contratta (soprattutto in zona lombare e pelvica) con un enorme beneficio per chi ha problemi neurologici.
- La *delfinoterapia* si è subito dimostrata efficace sui disturbi della personalità. Infatti, la sensibilità e la giocosità tipiche del delfino, pare possano migliorare il rapporto con gli altri in persone che hanno problemi di relazionalità o di depressione. Inoltre, il delfino è utilizzato anche per altre patologie ben più gravi.

Per esempio, persone affette da sclerosi multipla, interagendo con i delfini, hanno ottenuto grandi miglioramenti.

- Gli *uccelli* portano vivacità e serenità nell'ambiente in cui vengono collocati. In diversi ambienti "tristi" come ospedali, ospizi o scuole per portatori di handicap contribuiscono a rallegrare l'atmosfera e contribuiscono allo sviluppo delle relazioni sociali.
- "l'idea del *pesce* che attenua lo stress". Infatti non è un caso che spesso, in ambienti freddi, come le sale d'attesa degli studi medici, vi sia la presenza di un acquario.

### **Pet-therapy casalinga**

La semplice scelta di un animale da tenere in casa, però, non rientra nell'ambito della pet therapy vera e propria. Infatti, in questo caso, generalmente, l'aspetto determinante è il rapporto che si stabilisce tra l'animale e il padrone che deve essere basato sull'affetto reciproco e sulla coerenza del comportamento nel rispetto delle esigenze di entrambe le parti.

Infatti, come tiene a precisare la dott.ssa Fossati, *“ la pet therapy è una co-terapia che deve essere proposta sulla base di protocolli mirati al progetto che di volta in volta viene sviluppato sul territorio e deve essere proposta da una equipe di esperti a partire dalle figure mediche ; inoltre, continua la dott.ssa Fossati, “ la pet therapy è una co- terapia che si cala in un contesto che esiste già, non sostituisce le cure già in atto ma, le affianca al fine di migliorare l'insieme del quadro clinico dal punto di vista emotivo, sociale e relazionale” .*

Ad ogni modo chi possiede un animale può godere dei benefici che questo animale è in grado di donare. Basti pensare all'intenso rapporto, quasi di simbiosi, che può nascere fra un cane ed il suo padrone. Oppure, la compagnia che un gattino può fare ad una persona anziana che è costretta a vivere sempre in casa.