

Alberto Dal Negro

con la prefazione di Stefano Cattinelli
(medico veterinario omeopata)



**ESTRATTO
GRATUITO**

IL POTERE TERAPEUTICO DEGLI ANIMALI

PET THERAPY
STORIE ED ESPERIENZE
REALI DI VITA





Alcune esperienze

Luca – Salti di gioia

Luca è un ragazzone completamente glabro, occhialoni spessi, sempre con qualche cerotto sulla testa. Quando parla, spesso è per chiedere in modo lamentoso una sigaretta o un caffè. Ha un sacco di problemi Luca, con un deficit cognitivo unito a un disturbo psichiatrico; vive in un convitto e frequenta di giorno un laboratorio occupazionale insieme ad altri compagni. Sempre imbottito di psicofarmaci per essere tenuto a freno, Luca teme che gli altri possano aver paura di lui, cosa che lo fa imbestialire, aumentando la sua frustrazione e scatenando la sua aggressività. Non è facile vivergli vicino. Attraverso un progetto con gli animali, l'educatore del laboratorio occupazionale si propone di riuscire a coinvolgerlo in qualcosa di motivante, di stimolare il suo interesse, di favorire una sua attivazione e propositività, di spezzare i suoi schemi abitudinari e di ridurre quel perenne stato di ansia che lo fa vivere proprio male.

È di Luca che ho accennato brevemente nell'Introduzione, una delle persone più simpatiche che io abbia avuto modo di incontrare fra le tante conosciute. Perché?

Perché l'incontro con gli animali dà una chiara evidenza del suo deciso cambiamento di umore. Lo si vede dalla gratitudine che dimostra nei miei confronti, sia quando arrivo in laboratorio, sia quando me ne vado, dimostrazioni di affetto che la dicono lunga.

Per Luca non c'è nulla che equivalga alla possibilità di sentirsi utile ripulendo la gabbia dei conigli quando ci incontriamo al nostro campo, spezzando la verdura e facendo rosicchiare ai quattro fratellini "orecchiolunghe" le carote dalla mano. Gode del loro calore mentre li tiene

in braccio e se li coccola, li accarezza e se li guarda mentre muovono su e giù il nasino annusando l'aria; ne sente lo zampettio e il veloce battito del cuore quando distendo Camilla (sorella di Tris) sulla pancia e lui se ne sta sdraiato sul divano, sorride e finge di addormentarsi dopo che mi ha ripetuto almeno tre volte «Guarda, mi rilasso». Coglie il piacere di Artù (un giovane labrador) nel rispondere al suo invito di porgere la zampa o di prendere il biscotto dalla sua mano a un suo preciso comando, gioca con il cane a nascondino pensando a nascondigli sempre più difficili e aiutandolo quando lo vede in difficoltà: si prende cura di Cesare (un bellissimo e mastodontico asino baio), se lo porta in giro con la longhina e alla fine se lo abbraccia forte e a lungo, abbandonandosi chissà a quali suoi pensieri.

Per Luca sono tutte esperienze importantissime e momenti di felicità assoluta, in cui azioni piacevoli e gratificanti si conciliano con obiettivi importanti, quali responsabilità e autonomia.

Sono momenti che Luca non solo può condividere con i suoi compagni ma anche con i suoi educatori e assistenti, liberando emozioni tali che, se trattenute, lo portano a esplodere; così, invece, con la possibilità di tirare il fiato e di godere di momenti di serenità, di vita normale, Luca sta meglio e tutti intorno a lui stanno meglio. È tutto più facile, dopo.

E quando al maneggio, salutato l'asino, Luca fa i salti di gioia, ti chiama ripetutamente per nome e sorride, gli si illumina il volto come non mai, ti abbraccia, ti bacia e ti strabaccia, ti stringe con tutta la sua forza e non sa più come esprimere il suo più profondo ringraziamento, non puoi non volergli bene con tutto te stesso.

Perché ciò che Luca porta a casa con queste esperienze sono perle rare. Questo, per noi che lo incontriamo settimanalmente, è un riscontro non da poco e ci dà la misura inconfutabile di dove vadano a finire i nostri sforzi.

Adoro Luca per quello che ci sa dare, calcolando che il tutto parte da quell'«Attento!», una sorta di premessa che pareva lasciasse poche speranze a livello di risultati.

Ma quando entra in gioco un animale, saltano tutti gli schemi, la persona tira fuori il meglio di sé, i *refrain* abituali scompaiono e quanto avviene è quasi sempre molto diverso da quanto ci si aspetta; è un'esperienza che non viaggia sui binari tradizionali, non segue una linea dritta, precisa, prevedibile.

Sorprende sempre e sempre in positivo.

Bruno – Competere per amare

Bruno è un ottantenne che frequenta un centro diurno per persone con Alzheimer. È un signore ancora prestante, ma anche terribilmente arrogante; scontroso in famiglia e fuori, spesso così insopportabile da fare in modo che un po' tutti evitino il contatto con lui. Ci dicono che è sempre stato così. L'Alzheimer, purtroppo, non migliora i caratteri, anzi.

Con lui non ci si proponeva nessun obiettivo particolare, perché non c'entrava proprio nulla con quest'intervento. Bruno non ama gli animali. Per niente.

Bruno, in tutti questi anni, è una delle pochissime persone che ha dichiarato di non volerne sapere di animali, di non volerli nemmeno vedere da lontano. Capita molto raramente, ma capita. Ed è una decisione che rispettiamo sempre: se non c'è volontà e l'incontro con gli animali diventa un'imposizione o una forzatura, la cosa non ha senso.

Per questo progetto l'educatrice del centro diurno che ci contatta seleziona un gruppo di ospiti che ritiene possano trarre beneficio da una serie di incontri con cani e conigli. Si tratta di una prima esperienza, anche accattivante, ma Bruno rifiuta con decisione di partecipare a queste attività.

Così non abbiamo nessuna informazione su di lui quando partiamo, visto che non avremmo mai dovuto incontrarlo. Sappiamo solo che è spesso isolato e non lega con gli altri ospiti del centro.

Pertanto, al primo incontro, come dichiarato, Bruno non si fa vivo. Ma già al secondo incontro chiede agli assistenti di poter osservare. I compagni del Centro sono rientrati sorridenti in sala dopo il primo incontro e la cosa un po' lo incuriosisce. Così anche lui è presente nella stanza in cui lavoriamo, io con Sari, la mia giovane labrador color miele, e la mia collega con Camilla, un coniglietto ariete (quelli con le orecchione pendenti anziché dritte).

Bruno non si dimostra affatto intimorito dalla presenza del cane nel salone del Centro, direi piuttosto infastidito.

Bruno è un signore distinto, nato in una famiglia molto agiata, da quanto ci riferisce il personale, abituato a essere servito e riverito. Come ieri, anche oggi tende a tenere le distanze dagli altri, con una costante aria di superiorità, e si permette notevoli licenze nei confronti del mondo femminile, che tratta davvero con poco rispetto.

Quel giorno, nel passargli davanti con Sari, provo un paio di volte a chiedergli se vuole quantomeno salutare il cane; ma Bruno, peraltro molto gentilmente, declina l'invito con un secco «Chi? Un cane? No grazie!», storcendo bocca e naso. Aggiunge una battutaccia maliziosa e sgarbata nei confronti della giovane assistente presente, facendoci capire con chi avrebbe voluto piuttosto giocare, riferendosi inoltre all'animale come a un essere talmente immondo da non essere degno di una minima considerazione da parte sua. Proprio un bel tipo. Ma per noi va bene così.

La svolta si ha al terzo incontro: visto che comunque Bruno è lì in sala e ci osserva (perché, nonostante tutto, ha chiesto ancora di poter essere presente quando arriviamo con gli animali), nel passargli vicino con il cane, dopo aver raccolto la pallina che un suo compagno ha appena lanciato a Sari e che lei prontamente gli ha riportato, colgo dal suo sguardo che forse può essere interessato al gioco. Gli porgo la palla chiedendogli se desidera lanciarla al cane, ma lui declina nuovamente l'invito con la consueta cortesia; ma mi racconta – visto che si parlava di giocare a palla – che da giovane aveva giocato nella nazionale di rugby e che lui era un ottimo lanciatore. E che lanci!

In quanto campione di uno sport blasonato, abbassarsi a giocare a palla con un cane viene da lui interpretato quasi come un'offesa. Provo a ignorarlo e gli allungo ugualmente la palla; Bruno la prende, forse solo per soppesarla, e Sari, che non ci perde di vista un attimo, si siede davanti a lui, ferma immobile ma pronta a scattare, con i suoi occhi scuri e vivi fissi in quelli di Bruno.

Questo fatto lo colpisce.

Allora inizia anche lui a fissarla, con la palla in mano, senza intenzione di lanciargliela. Rimangono così, l'uno nello sguardo dell'altra, per mezzo minuto o forse più.

Il cane lo stava forse sfidando? Un cane...

Improvvisamente Bruno si decide a lanciargli la palla con forza (certo non sono più i tempi in cui la lanciava distante distante); Sari scatta in aria, la afferra al volo e in un attimo gliela ributta sui piedi. E rimane lì di fronte ad aspettare un nuovo lancio.

E la cosa lo colpisce ancora di più.

Senza spostare lo sguardo dal cane afferma stupefatto: «Ma allora è intelligente!».

Quest'episodio gli fa prendere coscienza che un cane (o, almeno, quel cane) è all'altezza della situazione. Con quel cane ci si può relazionare alla pari di un essere umano.

E Bruno riprende a giocare con Sari. Il suo umore cambia all'istante: improvvisamente non è più distante da tutti ma in mezzo a noi, e si diverte con noi. Un Bruno che nessuno ha mai avuto modo di conoscere in questa veste. I minuti volano e l'atmosfera si fa sempre più piacevole.

Rivediamo Bruno ad ogni successiva visita, sempre in mezzo a tutti, sempre sereno e desideroso di interagire con il cane e addirittura con i conigli. Accogliendo questi ultimi con grandi sorrisi e accarezzandoli e coccolandoli senza tregua.

Alla fine del ciclo di visite gli assistenti mi riferiscono che Bruno chiede ogni giorno degli animali, che il rapporto con i compagni e anche con il personale del Centro (con cui si lamentava sempre e spesso con modi di fare sopra le righe) è molto migliorato. Non solo. I famil-

iari, stupefatti, hanno riferito che il loro stesso rapporto con Bruno ha subito in quest'ultimo periodo una trasformazione positiva: a casa racconta entusiasticamente degli animali e pare comportarsi anche in maniera più rispettosa con tutti loro, con molte meno pretese rispetto a prima. Che altro dire?

È stato sempre bello lavorare successivamente con Bruno, uno stimolo per tutti l'aver assistito al suo profondo cambiamento. Calcolando, dopo tutto, che Bruno non avrebbe proprio dovuto essere della partita.

Elena – Vincere la paura del vuoto

Elena è una ragazza di 25 anni che abita con mamma e papà. Vive nel suo mondo e fuma una sigaretta dietro l'altra, guai a dirle qualcosa. Affetta da una forma di schizofrenia, ha un lieve ritardo mentale che tuttavia le consente di esprimersi con ironia e in maniera talora davvero simpatica. Comprende perfettamente tutto quello che le si dice e si fa capire altrettanto bene. Spesso fa uso di metafore per chiarire meglio i suoi pensieri.

È terrorizzata nel salire e scendere scale di ogni tipo o attraversare ponti: si blocca e va nel panico.

Con lei ci si propone semplicemente di ottenere la sua accettazione nell'incontrare un cane e soprattutto di riuscire a staccarla gradualmente da casa, da quella casa in cui si è rifugiata e dalla quale non si riesce a farla uscire ormai da molto tempo.

L'esperienza con Elena è risultata davvero vibrante. È stato il primo caso in cui una famiglia si è rivolta a noi per un aiuto. Elena ha una storia particolare, che può irritare ad ascoltarla. Perché non si può credere che succedano, nel nostro tempo, fatti del genere. È una storia lunga e triste che tralascierò in buona parte per arrivare direttamente alla situazione che abbiamo incontrato quando la mamma di Elena ci ha contattati.

Una serie di vicissitudini ha condotto la ragazza a vivere relegata in casa, letteralmente terrorizzata a uscire e ad allontanarsi dalla protezione dei genitori per il timore di essere costretta a rientrare nella struttura che l'ha dimessa qualche mese prima e in cui ha trascorso quattro assurdi interminabili anni. Quest'esperienza ha prodotto in Elena un'irrimediabile perdita di fiducia in chiunque non rientri nella strettissima cerchia dei familiari.

Le piacciono molto gli animali; la sua stanza è piena di peluche. E la mamma, che ha sentito parlare di noi, decide di contattarci. Ci sono situazioni in cui si darebbe l'anima per uscire da uno stallo di sofferenza profonda e la famiglia vuole battere anche questa strada.

Prima di conoscere la mamma, con cui ho avuto solo un colloquio (un lungo colloquio) telefonico, prendiamo appuntamento con la psicologa che l'aveva a suo tempo seguita per assumere ogni informazione riguardo a Elena, al suo passato, alle sue difficoltà; e per comprendere insieme cosa fare, come muoverci, quali passi fare, quali obiettivi porci realisticamente, coerentemente con il lavoro già fatto. Solo successivamente incontriamo i genitori.

La psicologa ci parla francamente di questa ragazza come del caso più difficile da lei seguito negli ultimi anni. Elena si trova in una situazione davvero complicata, i genitori ci implorano di iniziare un percorso, ma davvero siamo in grado di ottenere qualcosa? Ogni progetto è una sfida, la gente prova di tutto, prova con tutto, poi prova a vedere se funziona anche l'attività con gli animali come forse ci si aspetta che funzioni un farmaco.

Così riusciamo ad aggiungere all'insistenza della famiglia anche quella della psicologa. E decidiamo di provarci.

A questa famiglia non si può dire di no. Non si può mai dire di no, perché non si può mai immaginare che cosa un animale abbia la capacità di suscitare in una persona, quali energie sia in grado di attivare, quali reazioni riesca a scatenare, quali emozioni e ricordi possa far affiorare, quali cambiamenti sia capace di apportare.

Dobbiamo essere sempre pronti a un insuccesso e a elaborare le nostre frustrazioni. E ci dobbiamo sempre provare, con grande attenzione, con delicatezza, ma con convinzione e fiducia, in noi e nei nostri animali.

Ci viene posto un primo obiettivo, tutt'altro che banale: che Elena accetti l'attività che le si propone, per poi tentare di riuscire nell'avventura di portarla fuori di casa, una casa in cui si è letteralmente rintanata e in cui si sta consumando una tragedia familiare fatta di disperazione, abbandono e solitudine.

Nell'accordarci con la mamma per il giorno e l'ora del primo incontro, sento al telefono che Elena le chiede: «Quando arriva il cagnetto?».

È già un buon inizio.

Ma Sari, labrador di cinque anni e di oltre trenta chili, è un po' più grande del cagnetto che Elena si aspetta. E la sua prima reazione nel vederla è di timore.

«È troppo grande!», dice seduta sul divano arretrando un po' per non toccarla. Un timore che però si dissolve presto. Elena osserva con grande attenzione il cane per studiarne ogni aspetto, senza avvicinarsi e senza l'intenzione di tentare qualcosa con lei, se non di osservarla per bene. Dritta negli occhi. Dapprima con sospetto, ma presto con curiosità; iniziando dopo un po', dietro mio invito, a tirare una pallina a Sari (che davanti a questo gioco non si tira mai indietro), prendendo piano piano confidenza con l'animale che le ributta ogni volta, con precisione, la palla sui piedi. Tempo mezz'ora, Elena invita Sari a vedere la sua stanza. Ci tiene a mostrarle i suoi peluche e desidera che salga sul letto per osservarli bene da vicino, tutti allineati lungo la parete di lato.

Contenta della visita di Sari, Elena mi chiede una crocchetta da dare al cane (e poi un'altra e un'altra, un'altra ancora), con Sari felice ed Elena ancora di più.

Sari si diverte con Elena in quel primo incontro; ma all'aperto, magari in un bel prato, certo sarebbe tutto più bello, ci diciamo con la mamma. Elena ascolta ma resta in silenzio.

La prossima volta – concordiamo con la famiglia, considerando il silenzio di Elena come un possibile assenso – ci troviamo direttamente al nostro campo attrezzato, in mezzo ai frutteti, per proseguire nella conoscenza di Sari e divertirci insieme a lei.

Ma Elena accetterà? Sono mesi che non mette piede fuori di casa. Impossibile fare previsioni. Elena non batte ciglio. Bene, certo non è un sì ma nemmeno un no secco. Rimaniamo d'accordo di vederci a distanza di una settimana e incrociamo le dita.

Ma dopo una settimana, mezz'ora prima dell'incontro al campo, la mamma mi chiama: Elena non vuole uscire. Il cielo è nero e le nuvole sembrano cariche di pioggia. Ok, non si fa nulla, ci sentiremo più avanti. Forse, chissà...

Mezz'ora più tardi inizia a grandinare come non si vedeva da tempo.

Il giorno successivo la mamma mi chiama felice dicendo che Elena se la sente di uscire e che vuole incontrare Sari al campo. Siamo in estate, le scuole sono chiuse e il tempo non mi manca. Accetto. Elena, attraverso la mamma, ci tiene inoltre a farmi sapere che è merito suo non esserci beccati tutti quella forte tempesta. Lei se lo sentiva che non si doveva uscire quel giorno, proprio se lo sentiva.

Il giorno dopo ci troviamo al campo (e così per diverse settimane, una in fila all'altra) in un crescendo di piccoli ma significativi passi verso un benessere sempre maggiore, di Elena e della sua famiglia.

Ad ogni incontro sono sempre presenti Elena, mamma e papà. Si lavora in un clima di grande serenità, con una leggerezza che tutti loro non conoscevano da tempo.

Davvero tanti i passi fatti nei numerosi incontri settimanali: da Elena che tira meccanicamente la palla seduta sotto il gazebo, incollata ai genitori, con frequenti pause per il rituale della sigaretta; a Elena che si alza in piedi per tirare meglio la palla a Sari, distanziandosi gradualmente dai genitori per un lancio sempre più forte; a Elena che lascia l'ombra del ga-

zebo e si addentra nell'erba passeggiando con Sari fino in fondo al campo, prima con i genitori, poi insieme a me e, infine, da sola con Sari senza preoccuparsi di dove siano gli altri; e ancora a Elena che passeggia fuori dal campo per i frutteti insieme a me e al cane, con le sigarette che si riducono giorno dopo giorno a due soltanto; a Elena concentrata costantemente su Sari e che si inventa di tutto per non lasciare il campo alla fine dell'ora, fino a pregarci di poter rimanere «ancora dieci minuti!»; a Elena, di solito costantemente imbronciata, che arriva invece al campo sempre con un umore splendido e che, quelle rare volte che si presenta cupa in viso, cambia subito espressione illuminandosi e facendo gioire i due anziani genitori; a Elena che parla sempre più a lungo con Sari, che le rimane accanto ad ascoltarla; a Elena che se la ride sempre di più e che con Sari alleggerisce via via la sua carezza, spesso troppo esuberante.

È emozionante vedere questa ragazza salire senza indugio sulla sedia per agguantare una mela dall'albero per darla a Sari, con la mamma che la osserva con gli occhi sgranati, consapevole della straordinarietà del gesto, visto che salire anche solo il primo gradino di una scala la terrorizza. E ancor di più, emozionante e divertente allo stesso tempo, mentre raggiungiamo in auto il maneggio degli asini, osservare Elena, seduta accanto a me e con la mano sul cambio, scalare le marce al mio «Vai!» con gioia e frenesia, sempre con la mamma dietro che freme di paura e di felicità per lo stato di grazia che sta vivendo la figlia, con momenti di assoluta normalità e libera di lasciar volare tutte quelle emozioni che la costringono normalmente in uno stato di autoisolamento davvero feroce.

Terminiamo un primo ciclo di dieci incontri in cui si assiste, per ognuno di essi, a un passo in più rispetto al precedente.

Quando ci riuniamo con genitori e professionisti che seguono Elena (infermiere, assistente sociale e psicologa), viene verbalizzato quanto segue: «L'accettazione dell'attività con l'ausilio di animali è stata totale sin dal primo incontro, anche al di fuori dell'ambiente domestico. La presenza di un animale ha contribuito a un'attenzione sempre alta di Elena, con un'interazione progressiva, favorendo un umore positivo e rilassato durante tutti gli incontri e un suo deciso decentramento dal sé. Il clima positivo si

è trasferito sui genitori, con cui Elena ha condiviso quest'esperienza, dichiaratamente positiva a detta della famiglia, tanto da richiederne la ripetizione mediante un ulteriore ciclo di altri dieci incontri. Nel corso degli incontri, svolti in un clima assolutamente informale e scevro da ogni aspetto riabilitativo o terapeutico, Elena ha migliorato via via il suo equilibrio e la sua autonomia, sia attraverso un comportamento sempre più adeguato verso l'animale, sia come generale tono di umore e autonomia di movimento per quanto tuttavia circoscritto all'appezzamento di terreno in cui sono stati svolti gli incontri».

La mamma aggiunge che «delle attività svolte fino ad oggi [riferendosi all'ultimo anno, ossia da quando Elena era rientrata a casa dal lungo periodo di ricovero, *N.d.A.*], quella con il cane è stata l'unica che ha prodotto benefici, sia ad Elena che a tutta la famiglia. Dal termine degli incontri succede che alla sera Elena abbia un po' di ansia, cosa che non aveva nel periodo in cui incontrava Sari».

L'assistente sociale afferma che «per Elena è necessario avere riferimenti precisi e stabili; l'attività con Sari e il suo conduttore risponde a quest'esigenza, per cui è bene continuare l'attività».

La psicologa conclude dichiarando che «l'esperienza di pet therapy con il cane si è rivelata assolutamente positiva, motivante e attivante sia per Elena che per la famiglia nel suo insieme. Come spesso accade, anche per Elena il rapporto con il cane, genuino e scevro da giudizi, ha attivato un importante aspetto motivazionale: uscire da casa e fare qualcosa che la diverta, con qualcuno che non sia un familiare. Si rileva, inoltre, come da un punto di vista psicofisico l'attività sia assolutamente salutare e possa aiutare gradualmente Elena a recuperare le abilità relazionali necessarie per la prosecuzione del suo percorso di autonomia». Anche la psicologa caldeggia altri dieci incontri con gli animali.

Insomma, una sorta di prescrizione a continuare.

È stato fatto dunque un primo passo importante, ma l'augurio (e l'obiettivo) è quello di trasferire nella quotidianità di Elena gli effetti benefici di cui ha goduto durante gli incontri.

Quindi si riparte subito. Il progetto si protrae per altri dieci incontri, come programmato. Vengono ottenuti altri piccoli importanti progressi, utili più che altro a consolidare gli obiettivi già raggiunti.

In definitiva, si è smossa una certa situazione, incidendo positivamente su un forte blocco emozionale di Elena, alleggerendo considerevolmente un clima familiare pesante, riaprendo la possibilità per tutti di uscire e vivere una vita normale, con Elena che accetta ora di uscire a passeggiare, a mangiare un gelato, a fare compere, con rinnovata fiducia in se stessa e negli altri. Grazie all'aiuto di Sari si è spezzato uno schema.

È anche questo il grosso contributo che può offrire la presenza di un animale: aiutarci a resettare le vecchie memorie, ad aprire nuove strade, a scoprire potenziali sconosciuti, a far affiorare nuove motivazioni in Elena, di cui fino a quel momento dev'essersi sentita priva, mostrando che c'è anche dell'altro, che si può ancora tornare a sorridere, ad avere speranza. Offrendo la possibilità di riscrivere il copione di una vita nuova.