

Ansia, rabbia & Co. Come influiscono sul nostro cane e come ritrovare il benessere (insieme!)

 iodonna.it/lifestyle/animali/2024/09/10/ansia-rabbia-cane-ritrovare-il-benessere-insieme-consigli-disconnessione

Erika Riggi

10 Settembre 2024

Animali, Salute e Psicologia

Il cane ha una grandissima capacità empatica, che lo porta a condividere le nostre gioie e a far suoi i nostri dolori, trasformandoli in disagio e malattia. I consigli di Patrizia Daffinà, Etologa Relazionale e fondatrice della prima spiaggia dedicata a cani liberi e felici (e ai loro padroni)

di Erika Riggi

Ansia, rabbia, stress, depressione. Sentimenti ed emozioni negativi sono brutti da vivere per noi. Ma – sorpresa – lo sono anche per il nostro cane, che li subisce e li vive a sua volta. «**Il cane è una cartina tornasole: assorbe tutto il vissuto tossico del suo umano di riferimento, soffre a sua volta, e spesso persino si ammala**», spiega Patrizia Daffinà, Etologa Relazionale che nella “sua” Baubeach organizza workshop e corsi di formazione ad hoc, dedicati alla relazione uomo-cane. L'ultimo appuntamento della stagione estiva è stato ***l'Abbecedario delle abitudini proibite (per il tuo benessere e quello del tuo cane)***. Per l'occasione, sono state passate in rassegna le tante abitudini dell'essere umano che **condizionano seriamente la relazione** con il peloso. Oltre a rendere la nostra vita così lontana dallo stato di felicità.

Leggi anche

› Salute mentale, quanto può aiutare un cane o un gatto contro ansia e stress

Il cane ha una capacità empatica incredibile, che lo porta a condividere le nostre gioie e far suoi i nostri dolori, trasformandoli in malattia. «Al contrario noi, sempre connessi ai nostri device, siamo spesso disconnessi da loro, come da altre relazioni reali. In generale, semplicemente **riallinearci ai nostri animali ci consentirebbe di tornare a godere della loro eccezionale capacità terapeutica**», spiega Daffinà. Già. Ma come fare?

Le attività che Baubeach organizza sulla spiaggia sono occasioni di benessere strepitose. Ma **come si può cambiare la propria relazione con il proprio cane e con se stessi quando si è immersi nel flusso della vita quotidiana?**

Leggi anche

› I cani sanno “annusare” il nostro stress (anche se non siamo i padroni)

Una routine quotidiana con il cane

«Credo che innanzitutto, serva iniziare», dice l'etologa che è anche insegnante di yoga: «ogni cambiamento inizia da un primo passo, anche piccolo, ma a cui ne segue un altro. Quindi suggerisco di inserire nella giornata degli spazi di benessere nostro in cui abbia spazio anche il nostro cane. Magari **la mattina, con una piccola routine** di respirazione, accompagnata da musica rilassante: l'animale annuserà il nostro benessere, e non c'è cane più felice di quello che percepisce il suo padrone felice».

Leggi anche

› Puppy Yoga, che tenerezza? No, è sfruttamento animale, e in Italia ora è illegale
«**Fare yoga con il cane** è un'esperienza molto bella», continua Daffinà. «Ma, sia chiaro, non penso al Puppy Yoga o al Doga, (in cui l'animale deve fare o non fare certe cose, ndr). Semplicemente a una pratica in cui il vostro cane è libero di muoversi e acciambellarsi vicino a voi».



Patrizia Daffinà, Etologa Relazionale, nella “sua” Baubeach organizza workshop e corsi di formazione ad hoc, dedicati alla relazione uomo-cane

La passeggiata? Senza telefono, e con tutti i cinque sensi

La passeggiata con il cane è un momento fondamentale: «Importante che sia nella natura, fosse anche quella di un parco sotto casa, e non troppo breve». Non solo. «Almeno in questa occasione, dedichiamoci al cane: **lasciando il cellulare in borsa per tutto il tempo**. E lasciandogli tutto il tempo che vuole per fare il cane, e annusare. **Annusando, legge il giornale del suo quartiere**: sta scoprendo se qualche cane è malato, se c'è un cucciolo in arrivo, o uno già a passeggio. Questo **tempo è per lui molto gratificante** perché gli permette di sentirsi parte di un mondo e di abbassare così i suoi livelli di stress».

Potremmo approfittarne anche noi, non annusando come lui, chiaramente. «Ma provando, durante la passeggiata, ad attivare altri sensi, oltre quello della vista che invece domina la nostra vita».

Contro la rabbia, aumentare il passo

Per ridurre molti sintomi di ansia e depressione può bastare vivere in connessione con l'animale il tempo che gli dedichiamo. «Ma c'è un'altra emozione che può passare molto facilmente dall'umano al cane, ed è la rabbia. **Ai proprietari di cani arrabbiati consiglio una corsa leggera, o una camminata veloce:** sicuramente hanno anche loro molta tensione da sfogare. E il cane sarà felice di accompagnarli».

Leggi anche

› «Perché ho scelto di avere un cane (e non un bambino)». Un libro che fa discutere. Non solo in Francia

I cani non sono bambini né status symbol

«Il punto da chiarire è che **il nostro cane appartiene a una specie diversa dalla nostra**: del collarino griffato di cui potremmo volerlo dotare non gliene importa niente». È una banalità ma, alla luce di come tanti proprietari trattano i loro animali, vale la pena precisarlo. **«Non sono bambini, non possiamo trattarli come tali. Per l'amore che hanno per noi, potrebbero adattarsi a questo trattamento anti etologico. Ma significa denigrarli, è una forma di violenza»**. Lo stesso vale per quanti scelgono un cane per l'estetica. «Stanno usando il loro animale, come fosse un accessorio comprato per migliorare l'aspetto o bilanciare una frustrazione del proprietario».

› Stress bestiale. Che cosa lo provoca nei cani e nei gatti, e come aiutarli a stare meglio

La missione di Baubeach è lavorare per una **nuova cultura del rapporto uomo-cane, in cui l'animale sia considerato per quello che è. Né figlio** mancato da vezzeggiare, **né status symbol** che si può, all'occorrenza, dismettere o riportare in negozio.

Una missione che persegue attraverso i **workshop** estivi rivolti agli utenti della spiaggia ma anche con **corsi di formazione dedicati ai professionisti**, durante l'autunno e l'inverno. La formazione è riconosciuta dalla SIUA (Istituto di Studi Zooantropologici), e vanta, tra i suoi docenti, **anche l'etologo e zooantropologo Roberto Marchesini**. «Il nostro obiettivo, formando nuovi operatori del settore, è che centri come il nostro si moltiplichino. Per un **nuovo modo di concepire la nostra relazione con il cane. Che salvi il cane, ma che salvi anche noi**».

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

