



Edu4Impact - Adult Education Through Sport as a mean to Enhance Social Inclusion

SEL e PSIS

The project is co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. The content of this document represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains



**Co-funded by
the European Union**

Project nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

Per apprendimento socio emotivo (SEL) si intende quel “processo attraverso il quale si impara a riconoscere e gestire le emozioni, a prendersi cura degli altri, prendere buone decisioni, agire in modo etico e responsabile, sviluppare positive relazioni sociali evitando comportamenti negativi” (Elias et al, 1997; Payton et al. 2000). L’obiettivo di questo progetto è stato quello di sviluppare e rinforzare queste abilità attraverso alcune specifiche attività fisiche, legate al mondo della relazione con gli animali, al fine di perseguire l'obiettivo di approdare ai cinque fondamenti del SEL, attraverso la mediazione dei cani, orchestrata in maniera tale che su essa si poggiasse una nuova dimensione dell'Auto-Consapevolezza, poiché la sensazione di sé stessi e della propria identità può essere data anche dal contatto con l'altro -animale-, e dalla scoperta, attraverso un percorso “bendato” (non inteso come metafora, ma come elemento materiale), dell'alterità animale e dunque della consapevolezza del rispetto da donare all'altro fuori da noi, partendo però dalla consapevolezza di noi stessi. In questo modo si è raggiunta una forma di consapevolezza ed inclusione sociale interspecifica, che può essere generalizzata nella dimensione intraspecifica, attraverso i paradigmi dell'emancipazione dei concetti acquisiti. Questo ha condotto all'innalzamento della capacità decisionale dei discenti, attraverso le sequenze proposte legate all'interazione con gli animali. Ma perché ciò fosse possibile il primo passo è stato necessariamente quello di procedere all'autoregolazione emotiva, necessaria per affrontare tanto i meccanismi relazionali uomo-cane, quanto le sequenze delle attività proposte. La dimensione grupale e la condivisione ha favorito, e successivamente sviluppato, il miglioramento della gestione delle relazioni sociali tanto tra i discenti, quanto tra essi e tutti gli operatori coinvolti nelle attività, struttura questa prodromica alla generalizzazione di quanto appreso.

L'unione tra il **Social Emotional Learning (SEL)** e l'addestramento dei cani è un approccio educativo potente, spesso inserito nei progetti di **Pet Therapy** (Interventi Assistiti con gli Animali). In questo contesto, il cane non è solo un compagno, ma diventa uno "specchio" emotivo che facilita l'apprendimento di competenze sociali.

Ecco come l'interazione e l'addestramento cinofilo sviluppano le 5 competenze chiave del SEL:

1. Consapevolezza di sé (Self-Awareness)

Il cane reagisce istantaneamente allo stato d'animo dell'essere umano.

- **L'esercizio:** Se un bambino è agitato o frustrato, il cane potrebbe allontanarsi o non eseguire un comando.
- **L'apprendimento:** Lo studente impara a riconoscere le proprie emozioni osservando il comportamento del cane: "Se voglio che il cane si sieda, devo prima calmare me stesso".

2. Autogestione (Self-Management)

L'addestramento richiede pazienza, costanza e controllo dei propri impulsi.

- **L'esercizio:** Insegnare il comando "Resta".

- **L'apprendimento:** Il bambino deve gestire la propria impazienza e modulare il tono della voce e i movimenti del corpo per non confondere l'animale, imparando la regolazione emotiva.

3. Consapevolezza sociale ed Empatia (Social Awareness)

I cani comunicano in modo non verbale.

- L'esercizio: leggere i segnali del corpo del cane (posizione delle orecchie, della coda, sguardo).
- **L'apprendimento:** sviluppare la capacità di mettersi nei panni dell'altro (prospettiva diversa dalla propria). Capire che il cane può avere paura o essere stanco educa al rispetto e all'empatia verso gli esseri viventi.

4. Abilità relazionali (Relationship Skills)

Costruire un legame con un cane si basa sulla fiducia, non sulla forza.

- **L'esercizio:** lavorare in coppia o in piccoli gruppi per condurre il cane in un percorso di agility.
- **L'apprendimento:** migliora la comunicazione chiara, la cooperazione e la capacità di risolvere conflitti per raggiungere un obiettivo comune (il successo dell'esercizio con il cane).

5. Processo decisionale responsabile (Responsible Decision-Making)

Prendersi cura di un cane comporta delle scelte che hanno conseguenze reali.

- **L'esercizio:** decidere quando premiare il cane o quando interrompere l'attività perché l'animale è stanco.
- **L'apprendimento:** riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni sulla salute e sul benessere di un altro essere, promuovendo il senso di responsabilità.

Immaginate uno specchio che rifletta non solo la nostra immagine, ma anche tratti della personalità, del carattere, del nostro modo di essere. Sarebbe meraviglioso! Un modo per guardarsi dentro e fuori. Ebbene questa meraviglia è rappresentata dal cane, prodigioso specchio per l'uomo, fulgido riflesso della sua coscienza, della sua personalità, del suo Io interiore.

L'uomo, però, spesso nel cane si proietta e basta. Se vi si specchiasse, potrebbe abbandonare la deriva solipsista, il soggettivismo esasperato che trascura ogni realtà che non rientri nella propria sfera di interessi, quell'individualismo per cui ogni interesse è accentrato su di sé a discapito dell'approccio e della comprensione di ciò che è "altro fuori da noi", dunque anche del cane e della sua diversità. Il cane è, nel contempo, nutrimento e coscienza per l'anima, è un meraviglioso caleidoscopio del nostro Io, nel quale lui si specchia, alla ricerca dell'autodeterminazione e, forse, dell'auto-consapevolezza.

Certo, se affrontiamo questo percorso con onestà verso noi stessi, potremmo scoprire, proiettati sul cane, i nostri disagi psichici e i nostri sospesi emotivi, quelli narcisistici e quelli legati alla reificazione, cioè quelli dove il cane incarna, nella nostra visione distorta, quello che noi vorremmo

dimostrare di essere o dimostrare di saper fare. Riconoscersi ansiosi, iracondi, suscettibili, nevrotici, pavidoli, molli, scoordinati, rigidi, emotivi, anaffettivi, isterici, insomma “serenamente disturbati”, è dura. Richiede un atto di umiltà e, a questo proposito, i cinofili sono un’espressione paradigmatica interessante: non brillano in umiltà e in quanto a disturbi psichici non si fanno mancare nulla.

La condizione migliore per rapportarsi con i propri simili e, soprattutto con la diversità, è assumere un comportamento assertivo. Tale comportamento è quello che ci permette di affermare i nostri punti di vista senza prevaricare quelli degli altri. L’assertività è, infatti, una forma etica il cui dominio dei valori è rappresentato dall’inter-personalità.

Tuttavia, è interessante osservare come «sia l’amor proprio, forse, il punto di partenza dell’amore degli altri, almeno quando non sia viziato dalla suscettibilità; così l’amore di sé e degli altri, compresenti nelle dinamiche assertive, si risolvono nell’attenzione e nell’interesse per l’identità di entrambi. L’assertività implica, dunque, il riconoscimento di una forma superiore di amor proprio, che è amore dei valori della persona umana», così co-me nell’ambito della relazione uomo-animale, implica il riconoscimento del valore della conoscenza e della comprensione del cane, letto nella sua interpersonalità, che si traduce nel rispetto della sua essenza di “altro fuori da noi”. «L’amore dei valori della persona umana», però, è un concetto che ha per corollario il raggiungere la coscienza di sé stessi, non attraverso la collera o l’aggressività, né tantomeno umiliandosi in un buonismo inopportuno, ma piuttosto attraverso uno sforzo di ricerca di serenità interiore; lo scopo finale è, dunque, coscienza di sé stessi nella calma. La serenità interiore, infatti, è alla base dell’ordine delle azioni di vita, ordine che ciascuno dovrebbe focalizzare nel proprio agire, e che si concretizza nel momento in cui, con consapevolezza, si riesca a pensare a sé stessi e nel contempo ad interagire con le altre persone. Quest’ordine ci riconduce al concetto di libertà, intesa, per un verso, come capacità di affrancarsi dai condizionamenti ambientali negativi e, per l’altro, come capacità di esprimersi in forme più evolute e più efficaci.

Nell’ambiente sociale l’assertività si esprime attraverso specifiche competenze e abilità le quali, secondo Van Hasselt et al. (1979), comprendono quelle doti di sensibilità che consentono di realizzarsi nei rapporti sociali senza causare danno, morale o fisico, agli altri.

Dunque, se lo scopo finale è la coscienza di sé stessi nella calma, quando andate in un campo di addestramento, se volete prendere l’avvio dalla speranza che vi possa aiutare realmente a comunicare col vostro cane, o capire se siete giunti in un posto dove ci sia qualcuno che possa aiutarvi a comunicare con lui e a mediare tra le dinamiche istintuali del vostro binomio accertatevi che il vostro interlocutore non abbia tralasciato il primo, e forse il più importante, degli elementi che devono caratterizzare un addestratore, cioè l’assertività, oltre che la sua proiezione nel controllo del debito emotivo, nel controllo della rabbia e di ogni elemento che ingeneri o alimenti meccanismi conflittuali, a detrimento dell’assertività.” Visivamente” l’assertività corrisponde al punto di equilibrio di un segmento ideale ai cui estremi si trovano la passività e l’aggressività. Lungo questo segmento ideale, esattamente nello stesso punto, lontano, cioè, dalla passività ed egualmente lontano dall’aggressività, nasce la comunicazione.

Il rapporto tra esseri viventi, sia che appartengano alla stessa specie che a specie diverse, è mediato dalla comunicazione. Comunicare significa trasmettere e ricevere segnali comprensibili da entrambi, indipendentemente dal fatto che questi segnali siano o meno volontari e consapevoli. Da questo punto di vista, la comunicazione fra l’uomo e il cane corre lungo una corsia preferenziale. Fino alla domesticazione ha avuto uno sviluppo parallelo, dopo si è sviluppata in modo coincidente perché il rapporto si è evoluto. Partendo da una base data dall’avere strutture gerarchiche molto simili, oltre che dal battere il medesimo ambiente in cerca delle medesime prede, la relazione uomo-cane è passata attraverso interazioni nella guardia, nella caccia e nella custodia delle greggi, dando infine origine alla creazione di un binomio, splendido risultato di coesione sociale, rispetto delle gerarchie ed interdipendenza affettiva.

L'atavico afflato tra queste due specie, insieme alla perfetta similitudine tra le strutture gerarchiche, non è infatti condizione sufficiente perché il binomio cammini sempre lungo una condizione di sostanziale equilibrio.

L'espressione più corretta dell'equilibrio tra l'uomo e il cane consiste nell'interazione di tipo "dialogico".

«Riprendendo l'antico termine *dialégesthai* (dialogare), vogliamo ripetere, da un lato, l'esigenza del rigore argomentativo del discorso vero, che oggi spesso scompare dietro fumose asserzioni incapaci di esibire una interna coerenza di verità, ma dall'altro, ritrovare la dialogica prima della dialettica, che significa, anche offrire una «testimonianza» della verità, non soltanto argomentativa, bensì anche come «passione personale» di ricerca della verità. Vogliamo situarci in questo spazio intermedio che oggi si presenta con un'urgenza nuova, in gran parte ancora da pensare, senza arroganza e senza la pretesa antidialogica di essere portatori di una verità semplicemente da comunicare. Vorremmo proporre una sorta di apologia della verità (dialogo) contro la certezza (violenza). La tentazione della violenza è quella del discorso esaustivo, totale e totalizzante, della certezza assoluta; è il discorso che si formula secondo la formula «tutto è...», con l'implicazione di una teoria della verità assoluta affermata come totalità. Gran parte del pensiero contemporaneo ha reagito alla filosofia della totalità, della determinazione completa, conscia che la finitezza è frammento, ma frammento di verità che ha bisogno del frammento di verità che altri può offrire come dono dialogico. L'intera struttura dell'esistenza sarà quindi dialogica, sia perché abita uno spazio comunicativo costituito dal linguaggio, sia perché ciò che la costituisce intimamente è la domanda. Certamente, noi siamo costituiti più da domande che da risposte e ciò trasforma anche la nostra posizione nei confronti della verità. Una verità dialogica si pone nell'ordine della prospettività relazionale, certa nell'incertezza, certa della propria porzione di verità che non esaurisce la totalità della verità. Verità finita disposta a lasciarsi integrare con le altre prospettive di verità, ma anche disponibile a donare la propria porzione di eredità di verità. Non proponiamo un pensiero rinunciatorio, né relativistico, bensì relazionale, convinti che la verità, madre di tutti non è figlia a nessuno. I campi di questo lavoro sono quello etico-antropologico, religioso (in cui il dialogo è la vera sfida del prossimo futuro), interculturale, pedagogico, ma anche ontologico-meta-fisico, nel senso originario del termine. Un pensiero dialogico è un pensiero della differenza e le differenze ridisegnano l'identità come differenza, pensiero del dono e dell'interdipendenza relazionale in cui nessuno è il custode del segreto ultimo della verità.

E se quest'equilibrio poggia quindi su un dialogo, dove, come in questa meravigliosa pagina di Emilio Baccarini, «il pensiero dialogico è il pensiero della differenza [...]», occorre, dunque, ponderare sulle diversità sostanziali che ad oggi sussistono, proprio perché l'equilibrio tra le specie poggia sul rispetto per le differenze, prima che sull'essenza delle affinità. Sviscerando queste differenze, comprendiamo il senso di queste pagine. Questo approccio nei confronti del cane non è da poco, perché implica la scelta, da parte dell'uomo, di privilegiare l'interlocutore, richiedendo una grande disponibilità, ma anche competenza comunicativa per adattarsi di volta in volta a ciascun cane con il quale si abbia a che fare; sarà necessario adeguare l'atteggiamento psicologico, quello corporeo e infine vocale, modulare di volta in volta intonazione, pause, tono, velocità e volume sonoro della voce.

Proprio perché caratterizzata dall'adattabilità, la comunicazione dialogica ha come certezza solo l'adattamento continuo ed è guidata dal pensiero delle differenze che ridisegnano la nostra stessa identità, oltre che dall'interdipendenza relazionale in cui nessuno è custode del segreto della verità. Troppo spesso crediamo di interpretare i sentimenti e le emozioni dei nostri cani e, invece, proiettiamo su di loro i nostri problemi e le nostre frustrazioni. Come detto, molti di noi cercano in loro la possibilità di esprimere ciò che narcisisticamente vorremmo essere, oppure, attraverso di loro (ed è il disturbo degli addestratori), vorremmo mostrare al mondo quanto siamo bravi. Così,

mentre noi vorremmo che la nostra immagine si riflettesse sul cane per arrivare attraverso lui agli altri, la semplicità del cane si riverbera su di noi, senza che il più delle volte l'uomo se ne accorga. L'animale, in questa infausta evenienza, viene vissuto come fruizione e non come relazione, considerato (più o meno consapevolmente) alla stregua di uno "strumento terapeutico", produttore di effetti e processi benéfici, finendo col divenire, per l'uomo, "oggetto" transizionale tra sé e il sé oppure tra sé e il mondo. L'animale trasformato in oggetto, perde la sua intrinseca soggettività, a favore di un ruolo "sostitutivo" e compensatorio rispetto a dinamiche e difficoltà relazionali, tutte provenienti dal mondo interno del padrone. Si può affermare, infatti, che nel caso di un utilizzo "oggettivato" del cane con scopi inconsciamente autoterapeutici, la finalità ultima non è l'interazione, bensì una sorta di simbiosi narcisistica. Il cane, infatti, grazie alla sua adattabilità, al suo carattere, tendenzialmente accettante e dipendente, può diventare facilmente (molto più del gatto) un terreno neutro e fertile per proiezioni di stampo narcisistico individuale, dettate da personali lacune identitarie e vuoti narcisistici.

L'alterità animale

La relazione con l'animale infatti dovrebbe invece essere sempre incentrata sul dialogo con l'alterità, cioè con l'altro fuori da noi, rispettandone tanto la sua natura animale quanto l'identità di essere senziente. L'identità animale è spesso messa a rischio, come già accennato, da meccanismi proiettivi di matrice sia narcisistica che reificata, che li trasformano in protesi identitarie dell'uomo o in mezzi per mostrare ciò che si è in grado di far "promanare" da sé stessi, approdando comunque alla mistificazione del rapporto uomo animale, che nella sua deriva più subdola, quanto più mascherata, prende il nome di umanizzazione degli animali. Il concetto di rispetto di un animale va dunque posto, sotto l'egida di una considerazione ineludibile, vale a dire che la dipendenza dal proprietario per alcune necessità primarie di vita non è l'unico elemento su cui debba concentrarsi il senso di responsabilità dello stesso, ma, come già detto, che esso debba contemplare la conoscenza dei bisogni e delle necessità etologiche di ogni singolo soggetto. Questo però non presuppone solo la conoscenza degli animali, come si potrebbe pensare ad una disamina superficiale, ma prima, e con maggior forza, la conoscenza di sé stessi. Solo questa estrinsecazione del concetto di reciprocità, questa volta, sì, strutturata secondo una reale corrispondenza biunivoca, unitamente all'amore, può costituire, dunque, la base reale del successo di questo legame. Ed infatti l'amore non è da intendersi come semplice "purezza di sentimenti", ma come un insieme organico che oltre a contemplare questo elemento come solida base, racchiuda in sé etica oggettiva, etica relazionale e volontà. E poiché il più grande sforzo di volontà nelle relazioni, consiste proprio in uno sforzo di conoscenza dell'altro, sarà proprio la conoscenza il collante di questa relazione. Così come se la comunicazione, e anche quella interspecifica, è data da sintassi, semantica e pragmatica, è la metacomunicazione, che ad esse è sovraordinata, che della relazione, però, al contempo, è prodromica.

Da questo senso di responsabilità verso la reciprocità nel rapporto, deve scaturire quel traguardo delle conoscenze interspecifiche che faccia sì che i reciproci benefici psicosociali che scaturiscono da questa relazione interspecifica, possano davvero essere quasi "terapeutici".

Essendo la relazione uomo animale un terreno la cui vastità raccoglie l'immensa poliedricità delle sfaccettature della personalità umana, oltretutto amplificata dall'intersecarsi con le (seppur meno complicate) trame psichiche degli animali, proviamo a strutturare una sorta di "classificazione tassonomica" di questa dimensione, senza per questo pensare anche solo per un istante di porla sotto il giogo di un modello nomologico, che mai potrebbe contenerla.

Le aree dimensionali nella relazione uomo-cane

Area dimensionale ludica: relazione fondata sul gioco, il divertimento, l'autogrificazione, la conoscenza con scarso regime di impegno.

Dimensioni di relazione

- Ludico-comica: divertimento, distrazione, buon umore sollecitati dalla relazione.
- Ludico-cognitiva: sollecitazione dell'immaginario, attivazione mentale più che fisica.

– Ludico-performativa: gioco cinestesico con alta performance fisica ed emozionale, forte componente motivazionale.

Area dimensionale epistemica: relazione fondata sull'interesse conoscitivo che l'animale suscita, sullo scambio di conoscenze.

Dimensioni di relazione

– Epistemico-biografica: l'animale suscita la riflessione, il ricordo e l'autonarrazione.

– Epistemico-esplorativa: l'animale stimola alla conoscenza centrifuga di ciò che c'è attorno alla persona e all'animale.

Area dimensionale edonica: la relazione si basa sul piacere che produce l'interscambio con l'animale.

Dimensioni di relazione

– Edonico-narcisistica: l'animale riconosce, fa sentire importante e cercato e ciò dà importanza alla relazione con lui.

– Edonico-estetica: il piacere della relazione nasce dall'osservare, ammirare qualcosa fuori dalla persona.

– Edonico-distraente: l'animale diviene un tramite per lasciarsi andare senza impegno e distrarsi dalla routine.

Area dimensionale affettiva: la relazione è fonte di sicurezza, protezione, accreditamento e riconoscimento.

Dimensioni di relazione

– Affettivo-epimeletica: alimentare, curare, avere cura dell'animale, essere responsabili della custodia.

– Affettiva di attaccamento: chiedere conferme affettive, essere riconosciuti e protetti dall'animale.

Area dimensionale sociale: la relazione produce piacere di condivisione, di non essere soli, di vivere una partnership.

Dimensioni di relazione

– Sociale-performativa: si fonda sulla costruzione di performances di coppia.

– Sociale-collaborativa: uomo e pet comunicano con grande intesa, collaborano ed agiscono in sincronia.

Area dimensionale affiliativa: il legame è di forte appartenenza e l'animale è parte del gruppo umano. Si sviluppa un rapporto di reciproco sostegno.

Dimensioni di relazione

– Affiliativo-cooptativa: l'animale è affiliato nel gruppo umano ed omologato ai suoi stili di vita.

– Affiliativo-surrogatoria: l'animale diviene il sostituto di un referente umano per favorire l'accREDITamento della persona nella comunità umana.

– Affiliativo-vicariante: l'animale fornisce un'alternativa relazionale alla persona con problemi di relazione con altre persone.

Gli obiettivi psicosociali:

in una macro-area che potremmo definire motivazionale, con attività di gruppo e dunque attraverso l'abitudine ad un lavoro finalizzato al miglioramento dei contatti sociali, ma anche semplicemente attraverso l'interazione con gli operatori, gli utenti migliorano le loro abilità di relazione, partecipando in maniera attiva, imparando a rispettare gli altri, imparando a seguire il gioco delle regole condivise, imparando ad entrare in relazione tanto con l'animale attraverso la guida degli operatori umani, quanto con gli altri esseri umani. Questo si concretizza infatti attraverso quel "facilitatore" dei rapporti di interazione che l'animale può costituire, anche per la straordinaria capacità aggregativa. E' attraverso questa dimensione che è possibile sviluppare, per esempio, delle sedute di gruppo nelle quali l'animale divenga mezzo di dialogo tra gli umani, consentendo

loro un approccio dove le barriere dell'ansia o della semplice timidezza nell'approccio alla comunicazione vengano abbattute dall'animale. La comunicazione uomo-animale, che si basa su una forma di linguaggio molto semplice, cadenzata, con ripetizioni frequenti, tono crescente e interrogativo, simile a quello che le madri utilizzano con i loro bambini, produce un effetto rassicurante, sia in chi parla, sia chi ascolta. Inoltre, data l'impossibilità per l'animale di valutare, correggere o contraddire le affermazioni dell'uomo, la comunicazione che deriva tende ad essere più spontanea, meno vincolata al timore di essere giudicati, quindi, la relazione che si instaura è meno stressante. Questo non toglie, tuttavia, che la comunicazione uomo-animale non sia altrettanto ricca quanto quella tra esseri umani, in quanto fa uso di un'ampia gamma di segnali non verbali. La stimolazione mentale che può avvenire in queste sedute di gruppo e che si verifica grazie alla comunicazione con l'altro pur mediata dalla partecipazione dell'animale e dunque dell'etero-specifico, conduce gli utenti alla rievocazione di ricordi, all'intrattenimento, al gioco, riducendone il senso di alienazione e isolamento. Dunque nell'area della "facilitazione sociale" la presenza di un animale costituisce un'occasione di interazione con altre persone, in quanto può rappresentare tanto l'oggetto di una conversazione, quanto quell'elemento ludico, incarnato dal gioco e dal divertimento con esso, che portano irrefutabili benefici psicosomatici. Questa dimensione fondamentale è elicitata dagli stessi animali, essendo infatti il gioco una delle espressioni più tipiche dei cani, anche adulti, e dei gatti. Il gioco consente di rinforzare i legami, di stimolare i contatti fisici e le risate. Le persone, tramite esso, possono liberare le loro energie e ricavare sensazioni di benessere e di calma. Il dialogo uomo-animale che si viene a creare è basato principalmente sulla gestualità e il tatto, ma elicitava una immensa parte puramente spirituale che potremmo definire di piacere dell'anima. Sempre tra i benefici psicosociali, possiamo inquadrare l'antropomorfismo critico o razionale (purché ad esso si giunga attraverso le elaborazioni di un esperto di psicologia comparativa): l'attribuzione di alcune caratteristiche umane all'animale, può rappresentare un valido meccanismo per superare un eventuale egocentrismo e focalizzare la propria attenzione sul mondo esterno prima, per poi tornare al proprio mondo interiore attraverso la guida dello psicoterapeuta. Questo processo consente infatti di partire dalla proiezione e dall'identificazione di alcune parti di sé sull'animale che possano condurre all'incredibile traguardo di aiutare gli individui a riconoscere e accettare parti di sé, che spesso vengono rifiutate, quanto a riconoscere e rendere egodistoniche parti di sé mascherate dall'essere divenute tratti caratteriali e comportamentali disfunzionali, ma egosintonici, o semplicemente occultate nei meandri della psiche e dell'inconscio.

L'animale infine può divenire "deviatore dell'attenzione" assumendo da un lato l'identità di catalizzatore delle attenzioni (altrimenti ansiogene) degli altri membri del gruppo, e dall'altro di volano della comunicazione sociale e della susseguente possibilità di stabilire rapporti umani, attraverso quel "comune denominatore sociale" che l'animale incarna tanto per concetto, quanto per preciso obiettivo terapeutico.

Gli obiettivi psicologici:

Ci troviamo nella macro-area che potremmo definire senza esitazione e senza tema di smentita, quella della salute mentale. C'è però una connotazione di questi benefici che è il frutto di un approfondimento che trovo straordinariamente calzante. La moderna teoria psicobiologica della personalità, vista come un'interazione bidirezionale fra tratti neurobiologici ereditabili (temperamento) e concetti sul sé e sul mondo esterno sviluppati in base all'esperienza (carattere), sempre più spinge verso un'integrazione degli approcci cognitivo-comportamentali, psicodinamici e sociali. Si delinea a partire da queste considerazioni ciò che diviene parte pregnante del modello psicobiologico di personalità, e cioè che i concetti di temperamento e di carattere, misurabili attraverso il Temperament and Character Inventory (TCI), sintetizzino recenti scoperte di un'ampia varietà di discipline scientifiche, tra le quali annoveriamo la biologia evoluzionistica, la genetica, le neuroscienze, la teoria dell'apprendimento, la sociologia e la filosofia, e per cui ognuna delle quali, contribuisce, dal suo specifico punto d'osservazione, alla comprensione olistica dello

sviluppo e della struttura della personalità. I tratti temperamentali “biologici” e i tratti caratteriali “concettuali”, due componenti della personalità distinti ma interagenti, sono basati su differenti meccanismi neuropsicologici e psicologici. I fenomeni mentali derivano, come detto, dal cervello, ma non volendo ricondurre la sua attività esclusivamente a chimica e fisiologia, va rammentato come, a loro volta, le esperienze soggettive, oggetto delle elaborazioni dei fenomeni mentali, influenzino il cervello. Essendo l’obiettivo di questa trattazione un’indagine neuropsicologica comparativa degli interventi assistiti con gli animali, esaminiamo adesso uno degli elementi di analisi della personalità umana, assai utile per sviscerare in maniera comparativa le dimensioni dell’indagine psicodinamica delle due specie; un elemento è appunto, certamente, la ricerca di Adler, il quale individuò, come istanze fondamentali dell’agire umano, la volontà di potenza ed il sentimento sociale. In umana, è noto, i contatti tra concezione psicobiologica del carattere e teoria adleriana, non si esauriscono nel presupporre che il comportamento dell’individuo sia influenzato dalla sua percezione della realtà, mediata dalla funzione della personalità denominata “Sé”. Almeno due dimensioni del carattere, secondo le recenti acquisizioni del modello psicobiologico, si riferiscono direttamente proprio al concetto Adleriano di sentimento sociale. Sia la Cooperatività che l’Autotrascendenza sono, infatti, espressione dell’istanza che Adler chiamava “sentimento sociale”, sebbene a due livelli differenti. Interessante peraltro è la trasposizione della teoria adleriana anche sugli animali, potendosi individuare nel medesimo “sentimento sociale”, ad esempio, enorme parte della ricerca sui principi di modificazione delle risposte emozionali e comportamentali del cane. Ed il cane lo sappiamo è in assoluto la specie maggiormente coinvolta negli interventi assistiti con gli animali, essendosi rivelato mirabile ed insostituibile co-terapeuta. Ebbe se la cooperatività esprime gli “autoconcetti” che l’individuo interiorizza nei confronti degli altri esseri umani, possiamo aggiungere come essa includa cinque sottodimensioni o “sfaccettature”: l’accettazione sociale, l’empatia, la premurosità, la compassione e la coscienza disinteressata, elementi che esprimono vari livelli e differenti modalità di percepire e relazionarsi con gli altri esseri umani. In questo modo la cooperatività misura in modo attendibile il livello di sentimento sociale sviluppato dall’individuo. E sebbene questo sistema sia innegabilmente eccessivamente complesso e pertanto concettualmente inarrivabile per il cane, almeno per ciò che attiene alle sottodimensioni intermedie, l’approdo ultimo della misurazione del sentimento sociale sviluppato dall’individuo (cane), mutatis mutandis potrebbe essere certamente assimilabile. Ritornando alla psicologia umana, a conferma dell’importanza dell’istanza che stabilisce una connessione tra cooperatività e sentimento sociale, si è riscontrato sperimentalmente che un basso livello di cooperatività, soprattutto se accompagnato da una bassa autodirettività e da una bassa autotrascendenza, è indice di disturbi della personalità e di sofferenza psichica e relazionale; e davvero tale istanza risulta perfettamente calzante anche nell’osservazione delle prerogative di un cane in seno al nostro gruppo sociale, pur dovendosi leggere il concetto di autotrascendenza secondo i limiti ascrivibili ad un animale, pur “superiore” quale il cane inoppugnabilmente è, però, certamente, non evoluto quanto l’uomo. Alla dimensione del sentimento sociale infatti, corrisponde per l’essere umano, uno stile di vita permeato da sentimenti positivi e ottimistici di sicurezza, di creatività interiore, di capacità di realizzazione in armonica cooperazione con la natura, con gli altri esseri umani e con un’eventuale entità spirituale superiore. Tale è la descrizione del tratto caratteriale autotrascendenza, complessa ed ancora poco esplorata dimensione del TCI. Procedendo nell’analisi comparativa, possiamo osservare come anche la prima dimensione del TCI, quindi l’autodirettività, appaia estremamente coerente con le teorizzazioni adleriane. Essa è, dal punto di vista psicoanalitico, l’espressione della forza dell’Io ovvero della capacità del soggetto di gestire la realtà circostante e dirigere la propria vita secondo mete ed obiettivi liberamente scelti, modulando gli aspetti più pulsionali del proprio essere psichico espressi nel temperamento. Anche questa dimensione è, meravigliosamente, quanto perfettamente traslabile in seno a quella che potremmo supporre di individuare e definire come una “psicologia canina”. Tuttavia, ciò che l’autodirettività misura attraverso il TCI è la forza del

Sé, cioè l'insieme degli autoconcetti che il soggetto ha interiorizzato circa la propria capacità di gestire la realtà, e ciò che essa misura nel cane invece, è certamente la sicurezza di sé. Nell'essere umano la relazione che lega questa dimensione del carattere con la concezione del senso d'inferiorità adleriano è molto stretta. Anzi, possiamo affermare che per molti versi l'autodirettività è il reciproco del senso d'inferiorità, così come nel cane essa è, realisticamente, il reciproco della mancanza di sicurezza di sé la cui dimensione prodromica precipua è l'ansia.

In umana bassi livelli d'autodirettività implicano scarsa autoaccettazione, sia fisica che psichica, la sensazione di non avere risorse, di non potersi porre alcun obiettivo realizzabile da cui deriva l'incapacità di assumersi le proprie responsabilità nella vita. Il legame uomo-animale si basa principalmente sulle emozioni che, a loro volta, favoriscono la crescita psicologica, la consapevolezza e l'assunzione delle proprie responsabilità, che, naturalmente, saranno proporzionali alle proprie età e alle proprie responsabilità, come nel caso dei bambini, che dovranno necessariamente essere affiancati dai genitori, nella cura di un eventuale animale di loro proprietà. Ecco dunque come la relazione con l'animale può divenire assolutamente terapeutica, poiché essa, quando venga sapientemente guidata (eterodiretta), favorisce lo sviluppo dell'autodirettività ed il potenziamento della fiducia in sé stessi, elementi che divengono prodromici, ad esempio, alla parziale remissione della sintomatologia depressiva quanto di quella dei disturbi d'ansia. Il legame di attaccamento che si viene a creare tra uomo e animale può, almeno in parte, compensare la mancanza eventuale di quello interumano, e favorire lo sviluppo di legami di attaccamento basati sulla fiducia, che potranno essere trasferiti, in seguito, ad altri individui. • La capacità empatica di identificarsi con l'animale, nel tempo, viene infatti inesorabilmente trasferita anche alle relazioni con gli altri esseri umani. Trovo plausibile peraltro che ogni accostamento tra uomo e cane che cammini sul solco delle strutture in oggetto, possa far riferimento ai reciproci benefici psicosociali della relazione uomo animale, e senza dover per forza approdare agli interventi assistiti con gli animali, ma anche limitando l'osservazione alle strutture che divengono dal semplice possesso di un animale, e di un cane nella fattispecie. Le dimensioni del senso di responsabilità nell'accudimento, con le dovute differenze, sono infatti connaturate ad ogni specie vivente "superiore", per ontogenesi.

Gli obiettivi emotivi:

il contatto con gli animali favorisce il consolidamento delle capacità empatiche dell'individuo con conseguente miglioramento delle sue capacità emotive. La migliore descrizione di questa dimensione può essere resa dal concetto di empatia terapeutica. Questa sappiamo essere un meccanismo fondamentale del trattamento. Ma volendo approdare ad un terreno che non sia troppo astratto è interessante la restituzione fornitaci dalle neuroscienze. Sappiamo che l'empatia terapeutica può essere intesa non tanto come sintonia tra le cognizioni verbali del cervello sinistro quanto come una sintonizzazione psicobiologica non verbale del cervello destro. Proprio in tal senso viene fatto uso di transazioni affettive sincronizzanti per generare l'interazione e poi l'amplificazione degli effetti positivi che plasmano l'attaccamento del paziente all'animale co-terapeuta. Questo attaccamento con l'animale è incarnato dai termini delle influenze inconsce eppure reciproche durante le quali si stabilisce la stessa alleanza terapeutica che si stabilirebbe con un terapeuta umano, ma con molti meno filtri.

Ovviamente la sintonia emotiva richiede una laboriosa strategia di relazione che deve essere opportunamente mediata da operatori competenti, poiché grande, ma non benefica, influenza, potrebbero avere quegli affetti primitivi disregolati del cervello destro, tra i quali annoveriamo vergogna, disgusto, terrore, rabbia e disperazione oltre che euforia ed eccitazione che vanno comunque opportunamente tenute sotto controllo. Tra gli animali e l'utenza si possono sviluppare quei meccanismi descritti da affetti di transfert espressi dagli utenti, e da reazioni controtransferali viscerali e somatiche da parte del cervello destro del cane per fare l'esempio più probante. L'alleanza tra cane e uomo, scevra da filtri d'ogni tipo, rappresentai ad esempio dalle sovrastrutture sociali e culturali, fa sì che l'utente percepisca l'animale a livello inconscio come

“luogo sicuro” talmente tanto rassicurante da favorire una più profonda rivelazione del sé, che sebbene sia vissuta con l’animale co-terapeuta, può essere indagata dal terapeuta umano.

Ciò che avviene è che i meccanismi di difesa concepiti come strategie inconscie di regolazione emotiva volte a evitare, minimizzare o trasformare affetti troppo difficili da tollerare, crollano con gli animali. E se dunque le cognizioni “calde” abbiamo contezza del fatto che inneschino delle discontinuità non lineari nel cervello destro (degli esseri umani), che comportano una disregolazione della funzione del sé, la sintonizzazione piacevole e benefica che si può raggiungere con gli animali lavora nel verso diametralmente opposto, portando verso l’unità del sé. E queste attività con gli animali possono assumere una funzione di prevenzione dell’insorgere di stati terrifici quando si sia investiti da intense emozioni, che possano potenzialmente disorganizzare in maniera traumatica il sistema del sé. Questo può essere di grande ausilio per la creazione di quei modelli operativi interni all’emisfero destro che verranno codificati per attuare le strategie di regolazione affettiva e di guida del comportamento nei rapporti interpersonali, prima con l’eterospecifico animale, e poi attraverso sapiente lavoro di generalizzazione mediato da chi abbia la responsabilità della parte psicoterapica, con gli esseri umani. Se le predisposizioni percettive del cervello destro nella sua precoce formazione rapidamente quanto inconsciamente rilevano gli stimoli percepiti come minacciosi, si possono strutturare delle strategie di gestione dello stress settando con attenta programmazione una sintonizzazione emotiva benefica tra l’uomo e l’animale, per lavorare su quegli aspetti di disregolazione del sé che fanno capo proprio agli venti minacciosi. Insomma la relazione terapeutica con gli animali aiuta a mitigare l’attivazione della parte del cervello destra sollecitata oltre misura dalla dimensione delle emozioni negative, e dunque contrasta con la disregolazione del sé.

La relazione con l’animale diviene una sorta di meccanismo terapeutico di riparazione interattiva, che facilita la regolazione reciproca dell’omeostasi affettiva, con il vantaggio di avere un minor grado di possibilità di dar luogo ad evitamenti difensivi da parte dell’utente, che invece potrebbero comparire nei confronti del terapeuta umano.

La natura stessa dell’animale co terapeuta consegna ad esso una tolleranza affettiva esponenzialmente maggiore rispetto al terapeuta umano, come nel caso del cane per esempio, divenendo tale elemento dirimente nella valutazione dei benefici delle relazioni terapeutiche, sia per gamma quanto per tipologia ed intensità delle emozioni esplorate nell’alleanza terapeutica. L’attenzione va alla forma prosodica cioè a tutte quelle strutture di comunicazione delle emozioni guidate dall’emisfero destro ed interpretate dallo stesso emisfero destro dell’operatore.

La tecnica terapeutica è volta al potenziamento delle emozioni da un livello esperienziale sensomotorio primitivo e simbolico a un livello rappresentazionale simbolico maturo, mutuato dal lavoro dello psicoterapeuta che deve condurre l’utente verso quella generalizzazione che consenta il passaggio dalla relazione con l’eterospecifico alla relazione con il prossimo, creando le basi per la strutturazione di una posizione autoriflessiva che possa valutare il significato di questi affetti, partendo da quello nei confronti dell’animale, per approdare a quelli nei confronti del genere umano. Questo può avvenire se in quest’ambiente terapeutico interattivo che facilita la crescita emozionale, il lavoro dello psicoterapeuta mira a promuovere nell’utente un processo di auto-organizzazione del sé capace di modulare in maniera efficace una gamma affettiva più ampia, di integrare le emozioni in una varietà di stati motivazionali adattivi, e di utilizzare gli affetti come segnali e che conducano l’individuo a collegare stati comportamentali coerenti a contesti sociali appropriati.

La ricostruzione o il potenziamento della capacità di autoregolazione dell’utente diviene obiettivo precipuo. La capacità di regolare in maniera flessibile gli stati emotivi attraverso le interazioni con gli animali in quella che è una regolazione interattiva mediata dagli operatori, e dunque attentamente eterodiretta, può essere generalizzata sugli esseri umani. Questo pur partendo dagli animali, che rappresenta una autoregolazione in contesti di autonomia, proprio perché incarnata

dall'assenza di altri esseri umani. Il lavoro dello psicoterapeuta conduce poi l'utente/paziente alla capacità flessibile di passare in maniera adattiva tra queste due modalità di regolazione.

Nel lungo periodo l'obiettivo terapeutico è quello di riorganizzare i modelli operativi interni insicuri trasformandoli in modelli sicuri acquisiti attraverso la relazione terapeutica con l'animale, porto sicuro delle emozioni umane. Questi modelli sicuri rendono possibili più articolate modalità di organizzazione intrapsichica che possono essere traslate sui comportamenti interpersonali, giungendo ad un avanzamento evolutivo della capacità di mantenere un di sé coerente, continuo ed unificato. E questo potrà avvenire in un ampio spettro di contesti sia familiari che estranei al nucleo familiare. Ecco dunque come la relazione con l'animale, funzione del cervello destro e substrato biologico della mente inconscia dell'essere umano, può avere una connotazione terapeutica ad ampio spettro.

L'espressione sinteticamente più esaustiva del rapporto possibile tra un uomo ed un cane è sintetizzata da un pensiero di Goethe che ne "I dolori del giovane Werther" si riferiva in realtà ad un maneggio, ma può essere riferito in egual misura ai cani, semplicemente cambiando l'ambiente dell'azione, ossia il "maneggio", in "luogo dove si impari ad addestrare il proprio cane", attraverso una "rivisitazione cinofila che lo riscriverebbe semplicemente così: «Il motivo per il quale il luogo dove si impari ad addestrare il proprio cane svolge un'azione così benefica sulle persone dotate di ragione è che qui, unico posto al mondo, è possibile comprendere con lo spirito ed osservare con gli occhi, l'opportuna limitazione dell'azione e l'esclusione di ogni arbitrio e del caso; qui uomo ed animale si fondono in un tutt'uno, in misura tale che non si saprebbe dire chi dei due stia effettivamente addestrando l'altro» (I dolori del giovane Werther).

Il significato più profondo di questa frase è incarnato dall'idea di poter considerare che non esiste il concetto di addestramento come puro esercizio di insegnamento di capacità pratiche, esercitato dall'uomo nei confronti di un animale. I ruoli devono, invece, essere intercambiabili: io addestro il cane, mentre il cane addestra me. Ovviamente, l'approdo non è soltanto quello delle capacità pratiche. Il cane mi insegna a riconoscere i miei istinti e a canalizzarli opportunamente, a comprimerli o amplificarli, comunque sempre ad osservarli.