

29 aprile 2021 16:23

Vita da cani. Perché Elisabetta II e gli amanti dei cani si affidano a loro per superare il dolore

di [Redazione](#)

Che Elisabetta II sia un'amante dei cani non è qualcosa che sorprende chiunque abbia una minima conoscenza dei reali britannici. Quello che però non tutti sanno è che la regina ha passato 77 anni condividendo la sua vita con la stessa generazione di corgis, la razza originaria del Galles a cui appartengono i 30 cani che l'hanno accompagnata dalla seconda guerra mondiale e che, ora, la stanno aiutando a superare la perdita del marito. Il rapporto della regina con questi animali è così antico che Susan, il suo primo cane, entrò nella sua vita prima di sposare il principe Felipe nel 1947. E, nonostante la regina avesse espresso il suo rifiuto di allevare più cani per paura di morire prima e di lasciarli soli, poco più di un mese fa, mentre il duca di Edimburgo era ricoverato in ospedale, suo figlio il principe Andréj le ha regalato due nuovi corgi.

Attualmente, i cuccioli Fergus e Muick vivono con lei e il suo cane più anziano, Candy, al Windsor Palace. L'ambiente è naturale, lontano da Londra, e gli spazi esterni sono alcuni dei fattori che hanno fatto pendere l'equilibrio a favore della permanenza permanente della regina a Windsor, dove risiede da quando è scoppiata la pandemia e lì è stata isolata con il marito.

Una delle prime cose che ha fatto dopo aver sentito della morte del principe Filippo è stata uscire a fare una passeggiata con i suoi animali domestici. Se prima di essere vedova i cani la tenevano già attiva quotidianamente, ora rappresentano quella stampella emotiva di cui una donna di 95 anni, abituata a convivere con il marito da più di sette decenni, ha bisogno per stare a galla.

"I cani possono notare le emozioni che proviamo perché gestiscono molto bene la parte emotiva del cervello. Diciamo che la loro parte razionale è molto meno evoluta della nostra, ma poiché il loro lato emotivo è molto simile a quello umano, hanno la capacità di percepire come ci sentiamo. Ad esempio, non è raro vedere che quando una persona in terapia scoppia a piangere, il cane con cui lavoro di solito tende ad allungare la mano e ad appoggiare la testa sulla gamba di quella persona. È come se, in qualche modo, avesse compreso l'emozione che sta provando il paziente e da lì decidesse di sostenerlo", spiega Verónica Soler, psicologa specializzata in terapia cinofila.

Uno studio condotto dall'[Università giapponese di Azabu](#) fa sapere che i cani hanno sviluppato abilità cognitive sociali che hanno permesso loro di rafforzare il rapporto con gli esseri umani. Come conseguenza del processo di addomesticamento portato avanti per secoli, fino ad oggi, i cani stabiliscono legami emotivi e rapporti di attaccamento con i loro proprietari, che li rende capaci di differenziarli dagli altri esseri umani e, quindi, variare il loro comportamento nei loro confronti. Allo stesso modo, e dopo aver analizzato le urine delle persone che hanno partecipato allo studio, è stato evidenziato come i loro livelli di ossitocina (l'ormone della felicità) aumentassero quando i loro cani semplicemente li guardavano negli occhi.

Con questo quadro teorico come riferimento, non sorprende che i cani siano utili quando si tratta di superare processi traumatici, disturbi come la depressione o, in generale, qualsiasi tipo di dolore. In questo senso, Sara

(Málaga, 37 anni) ammette di non poter immaginare come avrebbe vissuto il duello di una relazione di 11 anni senza il suo cane: "Dopo essere cresciuta con quella persona, quando abbiamo lasciato lui e io mi vedevo solo con il mio cane, sentivo che non sapevo dove aggrapparmi, che non c'era niente di stabile nella mia vita. Avevo bisogno di un'ancora e all'improvviso ho capito che quell'ancora era il cane, perché avevamo un legame e dover essere a sua disposizione, tirarlo fuori e prendersi cura di lui la rafforzava. Mi sono resa conto che aver rotto con il mio partner non significava che non avessi altri legami importanti nella mia vita ed era il mio cane che era incaricato di ricordarmelo. Ero importante per lui. Qualcuno a cui guardare e dare la zampa", spiega Sara.

"Quando ho trovato il mio cane abbandonato per strada, non pensavo affatto di adottarlo. Era appena uscita da una relazione violenta e vivevo in condizioni precarie. Tuttavia, ci siamo amati non appena ci siamo visti. Sono rimasta affascinata dal suo carattere e dal suo bisogno immediato di me. A quel tempo era molto difficile per me fidarmi, anche dormire nello stesso letto con qualcuno. Ho avuto molti incubi e disturbi da stress post-traumatico che mi hanno fatto passare momenti orribili. E anche se stavo cercando di andare avanti, la verità è che non avevo forza. Ricordo di aver attraversato un semaforo rosso molte volte o di essermi lasciata sfuggire il pericolo senza pensare, semplicemente perché non mi importava cosa mi fosse successo. Quando l'ho trovato, tutto è cambiato. Ricordo la prima volta che mi sono imposta di non attraversare con il semaforo rosso perché il mio cane mi stava aspettando a casa mia", dice Bibiana, 42 anni, originaria di Saragozza.



Superare il lutto e il dolore vivendo la propria vita insieme ad un'altra vita

Così, nello stesso modo in cui i corgis della regina Elisabetta II sono quella stampella emotiva di cui la monarcha ha bisogno oggi per guardare avanti ancora, anche i cani di Sara e Bibiana sono stati fondamentali nelle loro vite, nonostante le differenze tra le loro storie personali: "Il supporto emotivo e la compagnia che i cani offrono è di per sé curativo per la persona che può essere in un lutto o in un momento particolarmente difficile. Un cane non può parlarci con le parole o darci consigli, ma la sua compagnia, l'affetto, la lealtà o il supporto sono variabili molto necessarie e importanti per l'essere umano nei momenti difficili. Molte volte non abbiamo bisogno delle parole degli altri, se non un abbraccio o la sensazione di sapere che l'altro è lì e questo è ciò che offrono i cani. Sono grandi esperti nel rilevare i nostri stati emotivi", aggiunge la psicologa del centro Cepsim Ligia G.Asensi.

Un'indagine condotta dall'Università di Washington, (<http://www.sci-news.com/medicine/petting-cats-dogs-stress-relief-07400.html>) dopo aver osservato 249 partecipanti, ha concluso che passare 10 minuti al giorno a interagire con un cane (giocare con lui, accarezzarlo, ecc.) riduceva i livelli di ormoni associati allo stress e, quindi, migliorava in parte la qualità della vita di queste persone.

Proprio per questo motivo e conoscendo il ruolo terapeutico che hanno i cani, Verónica Soler coordina anche un

programma di gestione emotiva per un'associazione specializzata nel lutto

(<http://psicologiakibel.com/arya-siempre-contigo/>).

Questo programma è sviluppato in diverse scuole di Albacete con l'obiettivo di far capire ai bambini quali sono le emozioni dopo la perdita di una persona cara. "Andiamo sempre a questo tipo di programmi con il nostro cane da terapia, Arya. Qual è la funzione dell'animale in questo caso? Fondamentalmente aiutare i bambini a comprendere le emozioni che si manifestano durante il dolore. Vedendo le emozioni nel cane, è meno difficile per loro generalizzare ed è più facile per loro esprimerle. Se vedono che il cane è triste e che non c'è niente di sbagliato in esso, capiscono che anche loro possono essere tristi. Se la vedono arrabbiata, capiscono che possono farlo anche loro. E, così, a poco a poco stiamo lavorando alla gestione delle emozioni attraverso il cane", spiega lo psicologo del Kibel Center.

In linea con i concetti e le emozioni su cui lavora Verónica Soler nella terapia assistita con i cani, Lidia G. Asensi spiega perché il processo del lutto varia tanto a seconda della persona. In altre parole, perché alcune persone attraversano alcune fasi più velocemente di altre: "Il cervello umano non è preparato per la perdita ed è per questo che abbiamo bisogno di tempo per assimilare l'assenza di quella persona amata. L'obiettivo finale di un processo di lutto è accettare quello che è successo e capire che quella persona non è più con noi. Questo processo si compone di cinque fasi (negazione, rabbia, negoziazione, depressione e accettazione), ma bisogna tenere presente che non è un processo lineare e sequenziale in cui siamo prima in una fase, poi in un'altra e così via. Puoi essere nella fase della rabbia, entrare nella fase della depressione e tornare di nuovo alla fase della rabbia".

Oltre a offrirci compagnia e ad entrare in empatia con i brutti momenti che stiamo attraversando, in casi come quello di Bibiana, l'adozione del suo cane è stato un ulteriore passo avanti nel suo trattamento per lo stress post-traumatico. La somiglianza tra le loro storie di vita la faceva sentire protetta e compresa oltre a sentirsi accompagnata: "Il mio cane maltrattato era in qualche modo il simbolo visivo di come mi sentivo veramente. C'era ed è una sorta di identificazione inevitabile, come se fossimo entrambi lo stesso essere che ha vissuto cose simili, che reagisce ancora con tremori e paralisi alle cose (io, a qualsiasi riferimento di qualcuno al mio ex compagno e al mio cane, ai bastoni di scopa, ombrelli e anche gridando)", e condivide e aggiunge un aneddoto che per lei è particolarmente rappresentativo per capire il ruolo del suo cane: "Un giorno un amico, scherzando, gridò come se fosse arrabbiato con me e il mio cane ci siamo quasi avventati su di lui. Abbiamo entrambi un istinto di protezione reciproca. Poi, nel suo solito comportamento, il mio cane, come me, non sembra per niente traumatizzato: è allegro, ama socializzare, ama fare festa e salutare le persone che ama. Il fatto che sia così, che gli piaccia la baldoria, mi ha anche reso più facile non isolarmi, ed ho continuato la mia vita nonostante tutto".

Oltre a sentirsi accompagnata e amata dal suo cane, Sara riconosce quanto l'abbia aiutata a mantenere una routine durante il suo divorzio: "Senza il mio cane penso che avrei sofferto molto di più. In effetti, se non ne avesse avuto uno, probabilmente ne avrebbe adottato uno. Senza di esso so che mi sarebbe costato molto di più uscire di casa o mantenere le abitudini quotidiane. Inoltre, poiché ero una persona emotivamente dipendente, mi ha aiutato a sentirmi importante nel legame che abbiamo mantenuto", spiega.

"In questo tipo di situazioni, un cane può aiutare a migliorare il nostro umore, poiché ci consente di soddisfare le nostre esigenze, il che ci costringe a fare cose tipo vestirsi, uscire e camminare, cosa molto benefica in tempi così difficili", ribadisce Lidia G. Asensi.

Così, così come la regina Elisabetta II rimane attivamente e mentalmente distratta nel suo lutto grazie alle passeggiate che fa con i suoi tre cani, Bibiana e Sara hanno imparato a riprendere il ritmo delle loro nuove vite, accompagnate anche dalla vita dei loro cani.

(Irene Sierra su El Pais del 28/04/2021)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)