

## Il cane come elemento del setting terapeutico: alcune riflessioni personali in ottica CMT

di Laura Rosi

Le considerazioni che seguiranno sono frutto della mia esperienza personale, dunque non finalizzate ad essere generalizzate o generalizzabili. Il mio desiderio è quello di raccontare la mia esperienza da terapeuta in questi ultimi anni, affinché possa magari essere il punto di partenza per alcune riflessioni.

Quando ho iniziato ad esercitare la libera professione ero una giovane terapeuta piena di timori e di insicurezze, cosa che ad oggi ritengo estremamente sana, ma che all'epoca non faceva che alimentarne di nuove.

Avevo adottato un cane al canile, Seneca, un incrocio di pastore tedesco dotato di un'indole estremamente mite e riflessiva. Un giorno, visto che il cane non si sentiva bene ed il veterinario mi aveva consigliato di monitorarlo, ho deciso di portarlo con me in studio. In quel periodo non avevo ancora molti pazienti, ed erano tutte terapie abbastanza ben avviate, così li ho avvertiti e ho chiesto il loro consenso, ricevendo soltanto messaggi entusiasti all'idea che Seneca fosse presente in studio.

Non potrò mai dimenticare quel primo giorno insieme.

Avevo intimato a Seneca di rimanere nella sua cuccia e lui, come suo solito, mi ha obbedito senza alcuna rimostranza.

I pazienti erano contenti, curiosi, mi chiedevano se potevano accarezzarlo, mi chiedevano la sua storia. Mi sono sentita serena, ho risposto alle loro domande senza alcun problema, e ho notato come ognuno di loro nella propria unicità iniziasse spontaneamente a raccontarmi le proprie esperienze con gli animali, presenti o passate, e che all'interno di queste storie si aprissero innumerevoli porte fino a quel momento nemmeno sfiorate.

Il mio ultimo paziente della giornata era un ragazzo con una profonda tematica da odio di sé, una persona con cui non era semplice mantenere una relazione visti i numerosi test di rifiuto che era incline a mettere in atto dentro e fuori dalla stanza di terapia. Fu l'unico a storcere leggermente il naso alla vista di Seneca, "Ecco, ci mancava pure il cane!", proponendomi un test da passivo in attivo per compiacenza rispetto alla sua credenza patogena nucleare 'non sono degno di amore, protezione e i miei bisogni non contano nulla'.

Reagii serenamente al suo test, probabilmente rinforzata dalle precedenti ore passate nello studio, e il nostro incontro proseguì.

Ricordo che stava affrontando degli aspetti del suo passato molto dolorosi legati ad aspetti di gravissima trascuratezza genitoriale vissuti nell'infanzia e nell'adolescenza, e ad un certo punto si interruppe, commuovendosi leggermente.

Mentre mi accingevo a passargli i fazzoletti vidi con la coda dell'occhio Seneca che si alzava dalla cuccia, e lentamente si dirigeva verso il paziente, calmo ma inesorabile. Il paziente rimase immobile, nei suoi occhi la stessa aria perplessa che probabilmente avevo io. Seneca gli si sedette davanti e, come se fosse la cosa più naturale del mondo, gli mise una zampa sul ginocchio. Per alcuni istanti rimanemmo tutti e tre immobili, come se il tempo fosse sospeso, e poi il mio paziente fece qualcosa che non aveva mai fatto prima: scoppiò in un pianto liberatorio, abbracciando il cane esattamente come avrebbe fatto un bambino.

Fu in quel momento che, per la prima volta, compresi il profondo potere curativo della presenza del mio cane nella stanza di terapia.

Da quel giorno, per tutti gli anni successivi, Seneca ha fatto parte del setting. Ovviamente mi sono sempre sincerata della presenza di eventuali allergie o fobie specifiche, ma fino ad oggi non ho mai incontrato un paziente per cui la presenza del cane risultasse un problema.

Anzi.

In questi anni ho compreso profondamente quanto la presenza di un animale, in particolare di un cane, e nello specifico di un cane con caratteristiche ben precise (indole docile, mite, silenzioso, sensibile) sia un grande valore aggiunto nel lavoro con i miei pazienti.

È ormai noto quanto avere un animale domestico sia un aspetto capace di migliorare la qualità della vita delle persone, a prescindere dal loro stato di salute o dal loro ceto socio-economico (Carr e coll, 2019).

La scienza è riuscita a dimostrare una cosa che in molti sospettavano già: l'empatia dei cani. I cani si connettono con lo stato emotivo delle persone in modo quasi immediato. Ma la loro capacità va oltre questa affascinante connessione, perché mostrano anche il desiderio manifesto e altruista di dare conforto, alleviare le sofferenze emotive e la tristezza (Custance & Mayer, 2012).

Quello di cui parlo in questa mia breve riflessione non è la pet-therapy, branca ampiamente validata rispetto all'utilizzo degli animali in contesti di cura (Julius e coll., 2014), bensì della presenza dell'animale all'interno della stanza di terapia come un testimone, un sostegno, un elemento che può velocizzare alcuni processi che altrimenti rischiano di rivelarsi più lunghi e attraverserebbero strade dominate dalla ragione.

Io sto parlando del cane-del-terapeuta nello specifico, e non del cane in generale.

Negli anni ho imparato che:

- Il paziente può essere rassicurato dalla presenza di un animale in terapia, in quanto questo può testimoniare la capacità di "prendersi cura" che il terapeuta manifesta

- Il paziente può percepire la presenza del cane come porta di accesso al mondo del terapeuta, e tale apertura può predisporre una maggiore fiducia nella relazione
- Alcuni pazienti, in particolare quelli che hanno subito profondi traumi, possono utilizzare l'animale come oggetto "regolatore" delle proprie emozioni nel momento in cui rivivono alcuni ricordi particolarmente angoscianti
- La presenza del cane può consentire il superamento di una serie di test relazionali in modo immediato ed implicito, strutturandosi come un elemento della narrativa terapeutica
- Attraverso il cane il paziente può accedere a delle memorie riferite ad esperienze antiche di cura, connettendosi ad elementi rimossi del proprio vissuto
- La capacità empatica del cane, il suo porsi in modo non giudicante nei confronti dell'essere umano, sintonizzandosi specialmente nei momenti di disagio, può consentire di sperimentare un vissuto di validazione, accoglienza e sblocco di alcuni aspetti che solo in una comunicazione inter-specifica possono collocarsi.

In questi anni ho lavorato sempre con Seneca al mio fianco e mi sono resa conto di quanto la sua presenza riuscisse a cambiare positivamente il clima relazionale all'interno della stanza, e non mi vergogno affatto ad ammettere che in molti momenti ha facilitato il mio lavoro.

Quello che ho notato, almeno nella mia personale esperienza, è che la presenza del cane è stato un elemento positivo, e questo indipendentemente dalle credenze patologiche dei pazienti e dai loro sensi di colpa prevalenti.

Il paziente con una tematica di responsabilità onnipotente può sentirsi sollevato dal peso di occuparsi del terapeuta, vedendo che il terapeuta è in grado di prendersi cura di un altro essere vivente.

Il paziente con tematica di burdening può sentirsi meno pesante rispetto ai propri bisogni nel momento in cui il terapeuta manifesta il proprio bisogno di avere il proprio cane accanto.

Il paziente con tematica di odio di sé può sentirsi immediatamente rinfanciato dalla modalità autentica e genuina del cane di relazionarsi e di accogliere il dolore con tenerezza.

Nella mia esperienza personale posso affermare che i pazienti che hanno tratto maggiore giovamento dalla presenza di Seneca sono stati proprio quelli con tematica da odio di sé, le cui ferite e le cui credenze erano talmente strutturate da risultare strutturanti.

Quale miglior antidoto rispetto alla convinzione di non meritare amore e di essere indegni, se non avere accanto una creatura incapace di giudicare ma profondamente in grado di sentire, e che sintonizzandosi sul tuo disagio ti posa la testa sulle ginocchia? E il fatto che tale creatura sia un'appendice del tuo terapeuta non può che rendere il legame più solido e profondo, libero da sensazioni di giudizio e vergogna.

Ovviamente non ho intenzione di affermare che avere un cane all'interno della stanza di terapia sia la panacea di tutti i mali o che ogni terapeuta dovrebbe averne uno. Come la CMT mi ha insegnato negli anni ho sempre seguito una massima: l'unica certezza che abbiamo è che "dipende".

Lungi da me cedere al relativismo assoluto, ma indubbiamente la soggettività all'interno delle scelte del terapeuta va tenuta come bussola di un agire mai approssimativo.

Ogni persona che incontriamo nel nostro lavoro è unica, ha la sua storia, le sue lenti per leggere la realtà, e anche noi terapeuti siamo esseri umani unici.

Nel mio lavoro, specialmente con i pazienti con forti aspetti di odio di sé, ho compreso quanto l'autenticità e l'atteggiamento siano aspetti fondamentali per la strutturazione di una solida alleanza terapeutica, e quindi di un percorso che consenta alla persona di diventare finalmente ciò che è, senza la necessità di ricorrere a sintomi ed aspetti di profondo auto sabotaggio.

Seneca ha saputo veicolare non solo la propria ma anche la mia autenticità, è stato in grado di mobilitare atti di enorme dolcezza con la sua semplice presenza, e anche di riuscire a cogliere quando era il momento di giungere in "soccorso" del paziente.

Questo valore aggiunto ha conferito alla terapia un piccolo aspetto "magico": sperimentare una immediata esperienza riparativa di carattere emotivo attraverso di lui.

Circa un mese fa Seneca è venuto a mancare, e sono certa che la sua assenza sarà una grande perdita non solo per il mio cuore ma anche per quello dei miei pazienti, che lo hanno avuto al loro fianco in questo viaggio. Ma Seneca mi ha insegnato tante cose, e una fondamentale: il bene e l'amore si moltiplicano sempre. Perciò quando tornerò dopo la pausa estiva al mio fianco ci sarà la sua sorella quadrupede, Briciola, una piccola meticcina piena di energia e fiducia nell'essere umano, e sono certa che anche lei avrà molto da insegnarmi, proseguendo sulla rotta che questi preziosi anni hanno tracciato.

#### Riferimenti bibliografici:

Carr D.C., Taylor M.G., Gee N.R. & Sachs-Ericsson N. (2019) Psychological Health Benefits of Companion Animal Following a Social Loss. *The Gerontologist*. Doi:10.1093/geront/gnz1.

Julius, H., Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D., & Uvnas-Moberg, K. (2014). *L'attaccamento agli animali. Una visione integrata della relazione uomo-animale nella pet therapy* tr. It. Firenze: Hogrefe Editore, 2014

Custance, D., & Mayer, J. (2012). Empathic-like responding by domestic dogs (*Canis familiaris*) to distress in humans: an exploratory study. *Animal cognition*, 15(5), 851-859.