

Pet-therapy: l'amore che cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Un fratellino, no. Un cagnolino, no. Un gattino nemmeno. Ma una bambina piccola come me non può avere niente di suo, nella vita?”. Questa l’argomentazione della piccola Chiara, 4 anni, all’ennesima carica per convincere la madre a prenderle almeno un micino. E’ figlia unica, mamma e papà lavorano, sta all’asilo e, poi, fino alle sette di sera, con la tata. Si sente sola. Chiede (almeno) un animaletto per amico: un compagno di sogni, di giochi, di dialogo con la vita. Una fonte di amore immenso e ricambiato. E anche di cura e di speranza, se il bambino è malato. Tutti i neurotrasmettitori di benessere – ossitocina, endorfine, serotonina, dopamina – si alzano nel cervello quando accarezziamo o abbracciamo un animale amato, quando il gatto ci fa le fusa e il sorriso che ci regala scioglie le tensioni della giornata. Per un bambino è una fonte di coccole e risate, ma anche il mezzo più dolce per imparare a ragionare con il “noi”, invece che con l’“io”, a uscire dalla sfera dell’egocentrismo, cui sono massimamente vulnerabili i figli unici, per riaprirsi a considerare nella propria esistenza anche i bisogni e il territorio, reale e simbolico, di un altro esserino.

Chiara non è sola nella sua richiesta, anzi. Vivere con un animale “da compagnia” è una scelta motivata e soddisfatta per un numero crescente di italiani che vivano in famiglia, e ancor più se soli (o se si sentano tali). Perché? Un animale ti ama incondizionatamente, cani in testa: non mente; ti è fedele (anche quando non lo meriteresti): non tradisce mai né la tua fiducia, né il tuo amore. Intuisce le tue emozioni e le rispecchia; ti consola, ti fa ridere e giocare; ti solleva dalla pesantezza della vita. Se lo ami e lo rispetti (che non significa viziarlo ingozzandolo di cibo, per farti perdonare distrazioni, incuria e lunghe assenze) può darti gioie immense. E segni di dedizione impensabili. E non solo il cane, così devoto: anche il gatto, a torto definito “egoista”, o “più affezionato alla casa che al padrone”, è capace di un attaccamento affettivo profondo e gratificante, spesso esclusivo. Tuttavia, rispetto al cane, la gamma espressiva e affettiva del gatto è più condizionata dalla qualità e dalla continuità del rapporto con il proprietario. Un gattino amato, con cui si sia in sintonia emozionale, cui si dedichi tempo e attenzione, impara a comunicare, a rispondere, a esprimere gesti di tenerezza inattesi e commoventi. La mia Sibilla, gattina trovatella, non finisce di stupirmi con i suoi gesti d’amore dolcissimi e perfino struggenti. Ogni animale è uno specchio dei suoi amici umani. In positivo, ne rispecchia la serenità, la generosità, la capacità di emozioni e di empatia, l’attenzione e la cura, nel senso profondo di prendersi a cuore il benessere del piccolo amico a 360 gradi, incluso il bisogno di gioco e aria. In negativo, la sofferenza di un animaletto da compagnia rivela l’egoismo, la superficialità, l’incapacità di amare, l’indifferenza emozionale del proprietario.

Da decenni si parla di pet-therapy, di terapia con gli animali. Preziosa per tutti, anche per i cosiddetti sani, ma con una marcia in più per bambini, anziani e malati cronici di ogni età. L’animale non fugge dal malato cronico, come fanno gli umani. Anzi, gli fa ancora più compagnia. L’analisi di sessantanove lavori scientifici sui benefici della pet-therapy, appena pubblicata su “Frontiers in Psychology” da Andrea Beetz e collaboratori, mostra dati favorevoli impressionanti. Ne parleremo presto, perché le implicazioni per la salute dovrebbero portarci a un’amicizia ancora più consapevole e rispettosa per gli amici animali. «E il dolore quando ti muore, dove lo

metti?», dice qualcuno. Sì, il dolore, allora, può essere immenso. L'importante però, in tutti gli affetti della vita, è averli vissuti e ricambiati, intensamente, limpidamente e profondamente, qui e ora. Accettando che possono finire, come tutti gli umani amori, dopo aver illuminato la vita insieme di bellezza, di tenerezza, di salute e di sorrisi. Nel bilancio di una vita, la gioia più intensa viene sempre dall'amore che abbiamo ricevuto, e abbiamo dato. Anche all'animaletto del cuore.