

Ansiolitici a “4 zampe”

Articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Come è risaputo gli animali domestici hanno effetti benefici, antidepressivi ed ansiolitici, sulla salute mentale di chi se ne occupa, *o meglio sulla salute mentale di chi riesce a permettersi la possibilità di entrare in una relazione affettiva con loro.*

Tali effetti benefici avvengono attraverso diversi meccanismi psicologici e per motivi di spazio ne descriverò solo alcuni. Uno di questi ha a che fare con il funzionamento neurofisiologico dei cosiddetti **neuroni a specchio**: semplificando al massimo, posso dire che questi neuroni ci permettono, per imitazione, di identificarci con chi sta compiendo un'azione e ci permettono di “metterci nei panni degli altri, sperimentando i loro stati emotivi”.

Dunque il solo osservare un animale che si lecca il pelo placidamente ci può calmare: quando lo guardiamo, infatti, nel nostro cervello si attivano, *come in uno specchio*, le stesse aree cerebrali coinvolte nell'atto del leccarsi con calma del nostro gatto e ciò ci fa identificare con lui e provare tranquillità.

Ma il fattore ansiolitico ed antidepressivo più potente è senza dubbio *la relazione di cura* e di amore che lega uomo ed animale. Prendersi cura di un animale permette, attraverso un meccanismo psicologico detto “**identificazione proiettiva**” (M.Klein), di prendersi cura anche di parti del proprio Sé.

L'identificazione proiettiva è un meccanismo psicologico inconscio attraverso il quale parti di sé vengono scisse e “messe” (proiettate) in “un altro” con cui si ha una relazione significativa e con questo altro identificate.

Così accade che le parti tenere, bisognose ed infantili (che magari neghiamo di avere perché ce ne vergogniamo) possano essere vissute nella relazione, per esempio, con il nostro cane o gatto. Occuparsi di lui ed averne cura significherà allora prenderci cura anche di noi e delle parti che faticiamo ad accettare del nostro mondo interno.

Vorrei far notare inoltre come, soprattutto gli animali domestici sociali “che fanno branco”, come per esempio i cani, sono *così membri di una famiglia*, da sviluppare e condividere anche nevrosi e disturbi comportamentali direttamente connessi alle dinamiche psicopatologiche tipiche di quel gruppo familiare. Essi mostrano, infatti,

psicopatologie simili a quelle umane in determinate condizioni (per esempio quando rinchiusi nel canile manifestano sintomi simili a quelli del disturbo ossessivo compulsivo e del disturbo depressivo).

Nel mio lavoro di psicoterapeuta, quando lavoro con famiglie che possiedono cani, laddove possibile, cerco di coinvolgerli nella psicoterapia ed osservo straordinarie concordanze tra i loro comportamenti ed i disturbi familiari. Mi sono inoltre di grande aiuto per aiutare tali famiglie. In fondo li tratto per quello che sono: i componenti a tutti gli effetti di una famiglia.

Infine, ritengo altamente probabile che, attraverso il meccanismo psicopatologico inconscio “dell'**identificazione con l'aggressore**” (Anna Freud), chi li maltratta o li abbandona abbia subito “da qualcuno” le stesse esperienze nell'infanzia e forse potrebbe fermarsi dal compiere tali atti se potesse prendere consapevolezza che facendo questo ai loro “migliori amici” lo stanno facendo a loro stessi, stanno cioè *punendo* le parti scisse di sé che nei loro animali hanno proiettato, identificandosi in quei momenti con i loro aggressori infantili!