



L'arte della co-regolazione emotiva – PARTE 2

UN PO' DI RECAP E ANCHE DI SANA INTROSPEZIONE PRIMA DI CONTINUARE

Ciao, eccomi di nuovo qui con un altro passo del nostro percorso sulla via della co-regolazione emotiva.

L'unica vera strada che ci permette davvero di aiutare i nostri cani a superare le loro difficoltà nel profondo.

Ancora una volta voglio ricordarti una cosa importante: la **co-regolazione è la madre dell'autoregolazione emotiva.**

E anche se il nostro obiettivo più ambizioso è proprio l'autoregolazione delle sue emozioni, non possiamo saltare questo passaggio. È un percorso obbligato.

La buona notizia è che già mentre applichi i principi della co-regolazione emotiva, vedrai il tuo cane iniziare ad autoregolarsi, passo dopo passo, sempre meglio.

Prima di introdurti all'argomento di oggi, però, voglio chiarire bene cosa **NON** è co-regolare e supportare emotivamente il tuo cane.



Cosa NON è la co-regolazione

- **Non è “confortare” il tuo cane:** non significa dispiacersi per il cane o empatizzare troppo con la sua paura. Questo rischierebbe di bloccarlo proprio lì, senza possibilità di andare oltre.

Co-regolare non significa compatire il tuo cane, dispiacerti per lui o farti trascinare dentro la sua difficoltà.

Questo atteggiamento, anche se nasce da amore e sensibilità, non permette a te di essere la sua guida, perché senza rendertene conto ti stai lasciando co-regolare tu dal suo stato negativo.

Inoltre il tuo cane non ha bisogno di essere visto come fragile:

ha bisogno di sentirsi sostenuto da una guida che crede nelle sue incredibili capacità innate — emotive e mentali. E che gli crea le condizioni ideali per poterle esprimere e mettere a frutto.

- **Non è sostituirsi a lui:** co-regolare vuol dire mostrargli, con il nostro stato emotivo, il nostro atteggiamento, il nostro modo di muoverci e parlare, che noi ci sentiamo sicuri e centrati in quella situazione. E questo diventa per lui un’ancora.

Ma è il cane che guida le interazioni, la scelta è sua, non nostra. Capirai meglio cosa voglio dire dopo la lezione di oggi e una testimonianza che condividerò con te.



- **Non è banalizzare**

Non è dire: “è tutto okay”, “non è niente”, “ma dai perché fai così, non lo vedi che è bravo?”.

Non è buttare lì due parole carine e andare avanti come se nulla fosse, quando in realtà il tuo cane ti sta segnalando una difficoltà.

Prima di proseguire, dobbiamo assicurarci che anche lui abbia avuto il tempo di **elaborare l'evento**, con il nostro aiuto ma con la sua testa.

Non possiamo pensare che il cambiamento dipenda solo da noi, come se bastasse dirgli “**va tutto bene**” e la questione si chiude.

Perché sarebbe come svalutare la sua intelligenza e il suo mondo emotivo, e, ancora di più, i suoi bisogni più profondi: **capire, comprendere, elaborare, riflettere e interiorizzare la sicurezza** sugli eventi.



Anche se a volte, co-regolare significa anche dare indicazioni pratiche laddove il cane non sa bene come gestire: ad esempio cosa fare o non fare in certi contesti (come la vigilanza o l'arrivo di ospiti — e ci arriveremo presto a quest'ultimo argomento).

Ti aiuterò a distinguere queste situazioni, perchè hanno molto a che fare **con la regolazione del suo ruolo in famiglia** e non solo con la regolazione emotiva.

Questo è il punto centrale di oggi:

Co-regolare **NON significa** buttare il cane in una situazione troppo grande per lui e sperare che una parola gentile e un tono amorevole basti a risolverla.

Ci vogliono anche le giuste condizioni affinché ciò avvenga.

Oggi voglio introdurti a un dettaglio importantissimo: devi diventare sempre più abile a concedere al tuo cane **tempo e spazio** per elaborare e rielaborare ciò che cattura la sua attenzione.

Questo significa mettere da parte la nostra fretta, l'urgenza, la voglia di “risolvere subito” o di scappare dalla situazione.

Perché il rischio, altrimenti, è che blocchiamo con le nostre stesse mani il suo processo di crescita.



Ogni settimana analizzo decine e decine di video, e ti assicuro che questa scena si ripete spesso: il cane sta lì, sulla sottile linea che separa il pensare dal reagire... e proprio in quel momento il proprietario lo spinge oltre, ovviamente senza volerlo.

Come?

- con un attimo di impazienza,
- Con una pressione sul guinzaglio che da un input sbagliato
- Non entrando in connessione con ciò che sta realmente facendo e provando mentre guarda/fissa qualcosa, quindi involontariamente banalizzando con un *“andiamo non è niente”*.
- **Spingendolo oltre soglia dove il cane che si sente sotto pressione dalla situazione poi è costretto a reagire.**

Ti ricordo brevemente la questione del semaforo:



● Verde = zona di pensiero

Il cane osserva, annusa, raccoglie informazioni. È nella sua parte “cognitiva”. In queste situazioni è molto facile che il cane riesca ad autoregolarsi da solo.

Ciò non toglie che possiamo partecipare con l'approvazione per le sue scelte ottimali.

Ad esempio il cane guarda qualcosa è dopo un po ' disingaggia da solo:
“ *Superrrr, ottima sceltaaaaa!*”

● Giallo = linea sottile

Il cane è sospeso tra due possibilità: pensare o reagire. È concentrato, più teso, molto probabilmente si è fermato o tenta di fermarsi in un punto, **ma è ancora in grado di elaborare.**

È qui che serve tutto il nostro allineamento e la nostra calma: se restiamo centrati e gli diamo ciò di cui ha bisogno senza tirarlo via e basta, gli permettiamo di scegliere la via del pensiero.

● Rosso = reazione

Il cane ha superato la sua distanza critica: non pensa più, ma reagisce (lotta/fuga).



In questa zona non c'è più spazio per l'apprendimento: l'unica cosa che puoi fare è gestire nel miglior modo e riportare calma il prima possibile aiutandolo a decomprimere.

E ORA UN PO' DI INTROSPEZIONE

Se ti trovi in questo punto, è ora di elaborarla per bene: **la sua difficoltà in fondo ti infastidisce e/o ti mette disagio?**

Molto spesso la **non accettazione** delle difficoltà del cane ha a che fare con la nostra paura di entrare in contatto con le emozioni.

Accettare le emozioni del cane significa, in qualche modo, accettare anche le nostre: la paura, la vulnerabilità, la fragilità.

E questo non è sempre facile, perché siamo cresciute in un mondo che ci spinge a “controllare tutto”, a “non mostrare debolezze”, a “fare sempre quelle forti che risolvono tutto”.

Ma i cani ci ricordano una grande verità: **tutti hanno il diritto di mostrare le loro fragilità.**

Non siamo venuti in questo mondo, né noi né il nostro cane, per essere perfetti o per compiacere le aspettative di qualcuno.

Il nostro compito non è pretendere da loro la perfezione né la nostra, ma accompagnarli nel loro percorso, esattamente come vorremmo essere accompagnati noi quando attraversiamo un momento difficile.



E come spesso fanno i nostri cani con noi quando siamo giù, senza giudizio.

In fondo, accettare la fragilità del cane significa accettare anche la nostra.

E questo è il vero dono che ci fanno: ci insegnano **che non dobbiamo essere perfetti per avere valore**, che le emozioni non sono un ostacolo ma l'essenza della vita.

E se impariamo ad accogliere anche le emozioni in difficoltà senza giudizio e senza ritenerle sbagliate, allora sì che diventiamo la guida sicura di cui hanno bisogno.

E ricorda: quando **qualcosa non va nella gestione del tuo cane**, non è un metro di misura di chi sei adesso, del tuo valore come persona, né come proprietaria.

È solo un punto di partenza, un ponte temporaneo verso ciò che tu e il tuo cane potete diventare insieme.

Ogni difficoltà porta con sé un'opportunità per migliorare: sta a noi scegliere se coltivarla ed evolvere... oppure chiuderci in un pensiero pessimista ed egocentrico: *“Ecco, non mi è riuscito come pensavo, mi sento frustrata.”*



Cinofilia al Femminile

E sai chi può aiutarti a fare questo switch quando non ci riesci da sola? IO!

Scrivimi, mandami i tuoi video, raccontami nei dettagli le situazioni: da lì tireremo fuori tantissime opportunità per crescere.

Non vedrò mai errori, né da parte tua né da parte del tuo cane. **MAI.**

Ma solo tanto potenziale e occasioni per far meglio la prossima volta.

E dopo questo momento di centratura — e anche di sana introspezione come proprietari — siamo pronti a entrare nell'argomento di oggi

Lo trovi nel prossimo PDF 🦾