



L'arte della co-regolazione emotiva - PARTE 3

COGLI L'ATTIMO E FERMATI!

Con questa lezione voglio aggiungere un altro tassello al nostro percorso: capire insieme quanto è importante dare al tuo cane il giusto tempo e il giusto spazio mentale per risolvere le sue difficoltà.

Spazio per osservare, pensare, ragionarci su. Spazio per fare esperienza, mentre tu lo accompagni con la tua presenza, con il tuo feedback, con la tua co-regolazione calma.

Perché è proprio lì che avviene il vero cambiamento: nella sinergia tra la tua calma e lasciargli la possibilità di usare la “sua” capacità di ragionare sugli eventi che lo colpiscono, soprattutto quando siete fuori casa.

Quindi, ora ti do alcune regole che ti aiuteranno a gestire sempre meglio quei momenti che tu e il tuo cane vivete *insieme*.

REGOLA N° 1

Non aver paura di provare.

Ti ho spiegato più volte l'importanza di non “saltare”, non “affrettare”, non “forzare” quei momenti in cui il cane ti sta dicendo chiaramente:



Cinofilia al Femminile

“Ehi, ho bisogno di capire”, quando si trova davanti a una situazione scomoda.

Sono proprio questi i momenti che spaventano di più. Perché nella nostra testa, se c'è di mezzo un potenziale trigger, anche se a giusta distanza e quando il nostro cane non scatta subito, noi tendiamo a vedere sempre un finale negativo.

Lo anticipiamo proprio nella nostra testa!!

Ma chi lo ha detto? Tutto dipende da *come* viviamo quel momento: se con calma o con fretta.

E qui la domanda è semplice: se continuiamo ad evitarli, come farà mai il cane a risolverli?

Se invece diventiamo più abili a cogliere l'attimo giusto, a gestirlo bene, e soprattutto evitiamo di affrettare o interrompere il processo di elaborazione quando si attiva, le possibilità che il cane trovi una soluzione positiva aumentano tantissimo.

E lo dimostrano i vostri video: quando trovate il coraggio di fermarvi, quando siete connessi davvero, senza cedere all'impulso di tirarlo via



Cinofilia al Femminile

“prima che succeda qualcosa”, o spingerlo a proseguire, le cose accadono, eccome.

So che fino a poco tempo fa evitare ti è sembrata la strategia più sicura. E posso capirlo. Ma in realtà è un’arma a doppio taglio. Perché rischia di bloccare il processo di evoluzione e cambiamento.

Finché non si hanno strumenti può sembrare logico. Ma adesso non è più il vostro caso: sia tu che il tuo cane avete raccolto strumenti nuovi.

Occhio che quando dico di *non aver paura di provare*, non intendo “buttarsi e basta”.

Ci sono modi, tempi e situazioni che vanno impostati e colti con attenzione affinché tutto proceda come deve.

E su questo, passo dopo passo, ti guiderò io.

REGOLA N° 2

Spazio temporale e spazio mentale

Il secondo passo è questo: **non interrompere più le osservazioni del tuo cane.**



Cinofilia al Femminile

Perché? Perché è l'unico modo che ha per sciogliere davvero la sua ansia e la sua paura.

Il cane non può “fare finta di niente” come spesso facciamo noi umani, che attraversiamo gli ambienti **con il pilota automatico inserito**.

Ammettiamolo: la maggior parte del tempo siamo in *overthinking*, bombardati dai pensieri di ciò che è successo ieri, l'altro ieri, l'anno scorso... o di quello che succederà domani, tra una settimana o tra un anno.

E così ci perdiamo il presente, senza neanche accorgerci dei dettagli di ciò che ci accade intorno, né dei segnali che ci arrivano dai nostri sensi.

I cani no.

I cani vivono nel **qui e ora**. Non hanno la possibilità di “ignorare” quello che accade. Ogni dettaglio per loro è informazione, e questo li rende molto più centrati di noi.

I cani ipersensibili ancora di più. Non gli sfugge una virgola, esattamente come accade alle persone ipersensibili.



Ma proprio per questo hanno bisogno di un **tempo di elaborazione calma**: il tempo di osservare, annusare, raccogliere dati, mettere insieme i pezzi di ciò che li circonda.

È così che i cani costruiscono o ri-costruiscono la loro comprensione del mondo, degli eventi sociali e ambientali.

E forse è arrivato il momento di chiederci: davvero vogliamo trascinarli ancora nella nostra modalità **“fast & furious”**?

La verità è che non sono loro a dover cambiare per adattarsi al nostro ritmo frenetico.

Siamo piuttosto noi che possiamo imparare da loro a rallentare, a vivere il presente con i tempi necessari.

E più il tuo cane viene da una situazione di insicurezza ed esperienze negative irrisolte e più mostrerà questo bisogno.

Ma solo quando tu imparerai a dargli **spazio temporale** (il tempo di farlo) e **spazio mentale** (la libertà di concentrarsi su quello che ha davanti), allora può davvero elaborare, capire e superare quella difficoltà grazie al tuo aiuto.



È così che i cani imparano:

- attraverso l'osservazione, con i loro sensi principali — la vista e l'olfatto in combo.
- e attraverso i feedback sociali, cioè quello che arriva da te, dalla tua presenza e dalla tua co-regolazione.

Se interrompi questo processo troppo presto, **blocchi la possibilità che la sua paura si trasformi in comprensione.**

Se invece impari a **stare ferma con lui**, a dargli tempo e a sostenerlo con la tua calma, vedrai che la sua ansia inizia a sciogliersi davvero.

Non sicuramente non in un giorno, ma volta dopo volta.

Ricorda: il tuo cane non ha bisogno di scappare dal mondo, ha bisogno di **capirlo**. E tu sei lì per accompagnarlo in questa scoperta.

REGOLA N° 3

Rispetta la “sua” distanza critica

Quando il tuo cane si ferma a osservare qualcosa, ti sta mostrando che vuole capirla.



Il rischio più grande, però, è che siamo noi a spingere troppo quel momento, chiudendo il suo processo di elaborazione troppo presto e prima che sia pronto.

Ci sono due modi in cui in genere lo facciamo:

1. Tiriamo via fisicamente il cane con il guinzaglio, ma non la sua mente.
2. Spingiamo il cane a proseguire anche se non ha ben capito e non è pronto.

Non tutte le questioni si risolvono in pochi secondi: alcune richiedono tempi più lunghi, più diluiti. E questo spesso non coincide con le nostre aspettative.

Si tratta di imparare a entrare davvero in sintonia con lui.

Un esempio concreto

Immagina questa scena:

il tuo cane guarda una bicicletta. Generalmente ne ha paura. È concentrato, si è fermato, la osserva, magari annusa l'aria.

Tu cosa pensi? *“Perfetto, è tranquillo, allora cavalciamo l'onda e avviciniamoci di più!”*



Ecco, questo è l'errore.

Il punto non è “fare di più”, ma rispettare il suo punto di equilibrio e i tempi del cane.

Immagina di trovarti sull'orlo di un alto scalino.

Ti fermi, osservi, prendi le misure: vuoi capire bene come scendere senza farti male.

In quel momento sei concentrato, stai valutando, raccogliendo informazioni.

E ora immagina che, mentre sei lì a misurare la situazione, arrivi qualcuno da dietro che ti dice:

“Ma dai, che vuoi che sia?!”...e ti dà uno spintone per farti scendere.

Come ti sentiresti?

Probabilmente spaventato, impreparato, con la sensazione di non avere più il controllo...e solo, molto solo.

Ecco: il tuo cane può sentirsi esattamente così quando, mentre sta valutando una situazione, tu lo spingi in avanti con un *“Forza, dai, andiamo”* o lo trascini via troppo in fretta.



Se il tuo cane è pronto a fare un **level up**, non dovrai spingerlo, tu sarai lui a fare il primo passo, se resta fermo, sta ancora elaborando.

Affrettare significa mandarlo in tilt e con molta probabilità reagirà di impulso.

Tu però puoi creare le condizioni ottimali affinché questo avvenga.

NON SPINGERLO DALLO SCALINO - il concetto di distanza critica.

In etologia, la **distanza critica** è quella soglia **oltre la quale** l'animale percepisce un oggetto, un individuo o una situazione come troppo vicina e quindi potenzialmente minacciosa.

È il confine invisibile tra:

- curiosità e diffidenza,
 - sicurezza e insicurezza,
 - osservazione ragionata e reazione impulsiva (lotta o fuga).
-

Come si misura?

Ogni cane ha la sua distanza critica.



Non è fissa: cambia in base al contesto, al soggetto, alle esperienze pregresse, perfino all'umore del momento, è già in sovraccarico o meno?

Come scoprirla? Semplice: **ascolta il tuo cane.**

Quando ci muoviamo connessi a lui — senza correre, senza affrettare — possiamo notare che tende a rallentare e a fermarsi sempre un passo prima di quella soglia.

Perché in realtà il suo obiettivo non è entrare in conflitto con ciò che lo preoccupa, ma sentirsi al sicuro mentre indaga e raccoglie informazioni.

Carpe Diem – Cogli l'attimo

Il tuo cane ti dice chiaramente, con il linguaggio del corpo, quando è il momento e la distanza giusta in cui si vuole fermare per elaborare:

- quando rallenta l'andatura,
- quando alza la testa e guarda verso qualcosa,
- quando chiude la bocca di colpo,
- quando apre e chiude la bocca per percepire meglio gli odori,
- quando si ferma e ti guarda senza un motivo apparente,



- Quando mente cammina prova a fermarti, tagliandoti leggermente la strada
- quando si ferma di colpo, anche senza guardarti.

Questa regola è il cuore del nostro lavoro: imparare a cogliere l'attimo in cui il cane ci sta dicendo, con il suo linguaggio del corpo:

“Aspetta un momento, devo capire, devo essere sicuro.”

Sono messaggi chiari, ma che spesso ci passano inosservati... oppure che, senza accorgercene, “spezziamo” con il nostro procedere imperterrito perché noi siamo con il pilota automatico.

E lì iniziano le frasi tipiche:

- *“Dai su.”*
- *“Andiamo.”*
- *“Forza forza....”*

Ma proprio in quei momenti, quando lo sollecitiamo ad avanzare o ad allontanarsi senza che sia davvero pronto, involontariamente non gli permettiamo di risolvere davvero la situazione.

Il risultato? Qualcosa rimane irrisolto.



Non che una singola osservazioni basti a trasformare tutto.

Ma se lo facciamo oggi, lo rifacciamo domani, e ogni volta accompagniamo il cane con la nostra calma, mentre lui elabora dentro la sua finestra di tolleranza... allora sì, le cose iniziano davvero a evolvere in modo profondo.

Perché quei pit stop che ti chiede sono i suoi tentativi attraverso cui prova a capire meglio.

E il tuo compito è saperli accogliere e valorizzarli.

La cosa più importante è che tu sappia fermarti insieme a lui.

Niente fretta, niente pressione, niente forzature.

Solo calma, leggerezza, allineamento. E i tuoi feedback di voce, chiari e rassicuranti.

E anche se non riesci a vedere cosa lo ha attivato, fidati: se gli dai spazio, sarà lui a mostrartelo — con lo sguardo, con l'attenzione, con la postura. “*Dimmi cosa hai sentito o visto*”?

Sono momenti preziosi di pura connessione, che possiamo vivere solo se smettiamo di voler “risolvere tutto subito” e ci concediamo di rallentare insieme a lui.



Più momenti simili riesci a cogliere ed elaborare con lui con calma, più vedrai il tuo cane affrontare le cose diversamente nel tempo e fare sempre più affidamento a te.

E non è detto che debbano essere macro eventi, anzi sono proprio le piccole cose che nel tempo fanno la differenza.

Ora ti faccio vedere una serie di piccoli video in cui possiamo cogliere questi tipi di momenti.

1 Michela & Alvin (grazie per il video 🙏)

In questo video puoi vedere Michela e Alvin alle prese con una situazione,

Alvin si concentra su un cane che abbaia dal balcone. Michela fa una cosa molto importante: si ferma con lui. E questo è già un grande passo.

Ma osservando bene quando ripartono si nota che Alvin non era ancora pronto. Infatti si rigira e si riferma più volte.

Ecco ognuno di questi pit stop è prezioso. Quando finalmente ha risolto puoi vedere la sua postura cambiare e lui camminare sereno.

Se quella parte fosse stata velocizzata da Michela, quella situazione irrisolta gli sarebbe rimasta addosso, e avrebbe condizionato il modo in cui Alvin poteva vivere eventi successivi. Con sovraccarico.



Magari non reagisce a quello, non a quell'altro, ma neanche elabora e poi zac arriva quella cosa per cui il cane esplode.

Questo si chiama accumulo dei trigger, e non è altro che sovraccarico.

Sì, ogni situazione non elaborata per fretta, si trasforma in stress e sovraccarico.

Quindi si parte da qui dai piccoli eventi, per imparare a rallentare e a fermarsi quando il cane ci sta dicendo chiaramente:

“Aspetta un attimo.”



[GUARDA VIDEO](#)

2 Manola & Harvey (grazie per il video 🙏)

Ora ti mostro un altro video che ci fa capire quanto a volte possono essere **sottili ma chiari** i segnali con cui il cane ci dice: *“Ho bisogno di fermarmi e capire.”*

In questo caso Manola e Harvey stanno passeggiando. In lontananza si sentono dei cani abbaiare.

Manola è molto attenta e coglie che, per Harvey, quel suono è un motivo di attenzione e un po' lo preoccupa.



Anche se, a prima vista, il suo comportamento non mostra un grande sconvolgimento.

Se guardi con attenzione, noterai che ad un certo punto Harvey rallenta l'andatura.

In un altro rallenta e chiude la bocca,

Ma Manola non si ferma, semplicemente perché non abbiamo ancora trattato la lezione di oggi, e anche perché con alcuni cani molto dinamici non è facile cogliere.

Ora ti invito a guardare questo breve video dopo aver letto le mie riflessioni.



[GUARDA IL VIDEO](#)

Dopo aver analizzato insieme il video, Manola ora sa che quando Harvey rallenta la sua andatura, deve **allinearsi a lui** e rallentare anche la propria, altrimenti anche se quello che vuole Harvey è prendere informazioni con calma più, tenderà per indole e abitudine a passarci velocemente sopra,

Quindi qui è Manola che deve ripristinare i pit-stop cogliendo i suoi segnali sottili.

A quel punto da fermi, quando sono ancora dietro la linea invisibile della distanza critica Manola potrà davvero co-regolare, dando feedback, mentre entrambi sono concentrati nella stessa situazione.



Quando Harvey farà capire di sentirsi pronto, si potrà ripartire.

Così non si porterà sulle spalle quell'esperienza irrisolta, ma anzi andrà avanti con maggiore sicurezza.

In questo spazio che offriamo al cane poi possono comunque avvenire altre cose, il cane può scaricare tensione prima di ripartire con una bella scrollata, oppure scaricare in altro modo, magari con una marcatura. O guardarti per confermare che è tutto okay.

Chissà staremo a vedere. Anche qui non c'è un protocollo, ogni cane elabora alla sua maniera.

Nota bene

Con i cani come Harvey che, per genetica e natura, sono molto dinamici, il rischio è questo se non siamo sincronizzati ai loro stati d'animo e alla loro comunicazione, anche quando sentono il bisogno di fermarsi e stanno per farlo, tendono a **riattivarsi subito** e proseguono in avanti anche se non hanno risolto, solo perché sono attivati dal nostro movimento in avanti.

Ma soprattutto possono andare facilmente in modalità reattiva se non si prendono e se non gli diamo tempo per elaborare



Sono cani “sprint”, pronti all’azione. Con loro bisogna essere ancora più attenti ai momenti di **Carpe Diem**: cogliere quei piccoli segnali, spesso velocissimi, che ci dicono: “Aspetta, devo capire.”

Man mano però che gli diamo l’opportunità i segnali da parte loro si faranno sempre più chiari.

Al contrario, ci sono cani più “slow”. Con loro è quasi impossibile fraintendere: quando devono elaborare una situazione, si piantano ben bene a terra e finché non hanno elaborato, non si muovono.

Ma il concetto non cambia: **in entrambi i casi sentono il bisogno di fermarsi ed elaborare.**

Ed è nostro compito rispettare e sostenere questo bisogno.

③ **Andrea & Birra** (grazie per il video 🙏)

Andrea sta applicando i principi di questo percorso per aiutare Birra ad elaborare le sue paure, tra cui quella dei temporali.

Andrea mi manda un video in cui si vede chiaramente la differenza che può fare un dettaglio: concedere a Birra la possibilità di fermarsi, proprio al limite della sua distanza critica, nel momento stesso in cui lo ha chiesto.



Quel pit stop che Andrea ha saputo cogliere ha rappresentato per lei il confine tra due strade opposte: da una parte elaborare e trovare sicurezza, dall'altra fuggire di corsa verso la macchina senza neanche provarci.

E c'è di più.

Durante la sosta, mentre Andrea la supportava con la sua co-regolazione, Birra ha messo in atto anche una sua strategia di coping e radicamento: ha appoggiato la zampa sul piede di Andrea. Cosa che non avrebbe mai potuto fare in movimento.

A quel punto dopo questo momento, Birra è stata pronta a proseguire.



[GUARDA IL VIDEO](#)

4) **Anna & Happy** (grazie per il video 🙏)

Qui ti lascio direttamente il video da guardare perché Anna con il suo commento di sottofondo riesce già a spiegare molto bene la dinamica



[GUARDA IL VIDEO](#)

5) **Sonja e Zaus** (grazie per il video 🙏)

Qui puoi vedere Zeus intento ad osservare una situazione sociale da lontano, tu potrai dire ma così lontano a cosa serve.



Serve, serve, hai voglia se serve, e sai chi te lo dice? Zeus.

Perchè è in osservazione e tanto basta per dirti che per lui quel tempo di è importante. Ciò che è rilevante per il tuo cane non va mai banalizzato, altrimenti è qualcosa che resta irrisolto e va a creare sovraccarico e confusione.

Qui per esempio ci stava bene aggiungere più partecipazione da parte di Sonja rispetto a ciò che stava accadendo. Ma è un argomento ancora fresco è ci sta che a volte lo si faccia e a volte no. Brava in ogni caso per aver colto l'attimo.

 [GUARDA VIDEO](#)

6 **Elisabetta & Bond** (grazie per l'audio e il video 🙏)

Ora visto che sto condividendo tra di voi le vostre esperienze, e credo che sia una bellissima opportunità per tutti, ti faccio raccontare da Elisabetta come si è evoluta una situazione che è partita molto critica in positivo, semplicemente applicando questi principi.

Soprattutto cogli i passaggi fondamentali in questa narrazione, quelli in cui Elisabetta comprende che per aiutarlo davvero era sì importante la



sua presenza e il suo feedback ma solo se allineato davvero a Bond e ciò che era pronto a fare.

La situazione critica si è innescata nel momento in cui Bond si è fermato per dire **“voglio capire”** quello che mi preoccupa, ma è stato involontariamente accelerato (in buona fede), e si è disinnescata quando ha capito che quel tempo e quello spazio erano di nuovo disponibili.

 [ASCOLTA QUI](#)

E ora guarda il video successivo perché ci racconta come rispettare tempi e modalità di Bond abbia permesso a lui di fare la stessa cosa che voleva fargli fare Elisabetta ma con i suoi tempi e i suoi modi. E guarda Bond come elabora e risolve la questione del sacco nero.

Qui addirittura l'elaborazione della situazione ha richiesto più giorni, ma va benissimo così. È il processo che conta non quanto tempo. Ma siamo certi che davvero questo che succede è davvero un cambiamento.

Elisabetta non è stata secondaria in questa dinamica, ma non lo è stato neanche Bond. È un lavoro di squadra.

Noi possiamo e dobbiamo facilitare, alleggerire, supportare positivamente ma non spingerli giù dallo scalino.

 [GUARDA QUI](#)

NOTA BENE



Nel condividere con te questi video, non voglio assolutamente dirti che devi imitare alla lettera ciò che hai visto.

Ogni situazione è unica, ogni cane ha la sua storia e le sue modalità.

Questi esempi vogliono essere **spunti**, piccole finestre che si aprono per aiutarti a guardare le cose da un'altra prospettiva.

Il resto lo faranno il tuo intuito, la conoscenza che hai del tuo cane e la tua disponibilità a metterti in gioco.

E naturalmente anche il confronto con me: passo dopo passo posso offrirti tanti dettagli e suggerimenti personalizzati su cui lavorare.

È un bellissimo lavoro di squadra: **io, tu e il tuo cane.**

Mandami video mi raccomando!!

NON SEMPRE È POSSIBILE DARE SPAZIO E TEMPO

Verissimo. So che stai pensando: non sempre le condizioni sono ottimali per applicare questi principi.

Lo so e affronteremo anche questa parte qui. Quella delle “emergenze”, al punto in cui si sei hai abbastanza strumenti per poterle gestire senza esplosioni ma soprattutto rientrare più velocemente. Ti preparerò una lezione apposita.



Ma il mio lavoro è soprattutto farti mettere il focus sul cambiamento non su ciò che non va, perchè rischierei di bloccarti esattamente in quel punto.

Il segreto per procedere bene e vedere l'argomento di oggi, quelli precedenti, e tutto ciò che verrà nei giorni a seguire come se fossero dei fotogrammi di un film.

Un'immagine che, se la guardi da sola, può sembrarti piccola o secondaria.

E invece ha un peso fondamentale, perché ogni grande storia è fatta singoli fotogrammi che, messi insieme, creano la trama.

Questo è il momento in cui tu e il tuo cane imparate a fermarvi, a ragionare, a riprendervi il tempo e lo spazio di cui avete diritto.

È qui che si gettano le basi della connessione vera.

È qui che la vostra comunicazione si rafforza.

È qui che, il tuo cane si sente compreso e appoggiato da te e iniziate ad affrontare e ad attraversare il mondo insieme con più sicurezza.



Cinofilia al Femminile

Piccoli e frequenti momenti dove ti impegnerai a ripristinare il più possibile le condizioni affinché il tuo cane elabori con la sua testa.

Solo quando questo avverrà in modo fluido, e tu ti allinei a lui potrai dargli feedback, indicazioni e suggerirgli soluzioni che il tuo cane raccoglierà.

Senza fretta, senza rumore di fondo, senza pressioni.

Dunque non avere fretta di girare la scena successiva.

Concentrati su questo fotogramma: custodiscilo, allenalo, vivilo fino in fondo, condividi con me questi momenti.