



L'ARTE DELLA CO-REGOLAZIONE EMOTIVA

Quando il cane si ferma a osservare: aggiungiamo la vicinanza fisica



Nelle lezioni precedenti abbiamo già analizzato alcuni degli elementi fondamentali della co-regolazione:

- la voce, il tono e l'intenzione che c'è dietro
- l'importanza di dare tempo al cane di elaborare,
- il non ignorare ciò che lo ha colpito con un “dai dai, andiamo avanti”.



Cinofilia al Femminile

Tutti ingredienti che contribuiscono a far crescere nel tuo cane un senso di sicurezza che parte da te, ma anche di appartenenza al suo gruppo sociale: *“Ciò che esprimo e comunico non viene ignorato...è importante”*

E la meravigliosa consapevolezza che non è solo ad affrontare le situazioni e le difficoltà della vita. Esattamente come dovrebbe accadere.

Ormai dovrebbe essere chiaro che se il tuo cane si ferma a guardare o si orienta in una direzione, stai pur certa che qualcosa da elaborare c'è. Se per lui non fosse rilevante, semplicemente non ci si soffermerebbe.

Questo “esserci con loro” non è un eccesso di zelo né qualcosa da riservare solo ai cani timidi o insicuri.

È vietata la ridistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.

È proprio così che funziona: siamo un gruppo, e tutto ciò che accade riguarda tutti.

Forse noi umani abbiamo perso un po' il senso del gruppo e del supporto sociale, ma per i cani è un concetto centrale. E ce lo ricordano ogni giorno.

Non ti sei accorta, per esempio, che se c'è tensione tra te e tuo marito, anche se lui non c'entra nulla, non può fare a meno di preoccuparsene?

È vietata la ridistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore. Copyright © 2025 - Cinofilia al Femminile di Paola Maida - all rights reserved. È vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.



Ecco. I cani non sono nati per vivere gli eventi in modo individuale.

Detto questo, è il momento di andare avanti nel nostro percorso per imparare ad usare sempre meglio la co-regolazione emotiva e il supporto sociale per aiutare i nostri cani a risolvere le loro difficoltà

Pronta? Aggiungiamo un nuovo elemento: la prossimità.

Oggi voglio parlarvi di un aspetto che spesso passa inosservato e invece ha un valore enorme: la **prossimità** cioè il posto che scegliamo di occupare nello spazio rispetto al nostro cane quando accade qualcosa per lui rilevante.

Affiancare fisicamente il cane, stare vicino oltre che semplicemente orientati nella stessa direzione del suo sguardo, è un segnale fortissimo di alleanza e supporto, è un segnale di sicurezza che il suo sistema nervoso capta in modo potente.

👉 *“Siamo insieme, guardiamo la stessa cosa, ti sto supportando anche con la mia presenza fisica.”*

Al contrario:

- Essere distanti o dietro al cane mentre valuta o osserva qualcosa può trasmettere disinteresse, incertezza sul nostro ruolo o lasciarlo solo nel suo compito di valutare e prendere eventuali



decisioni.

- Con cani di indole protettiva, la distanza può addirittura essere letta come una delega: *“Occupatene solo tu, io ho bisogno di protezione.”*

(Di questo ti parlerò meglio nel 3° PDF, per aiutarti a distinguere i cani con forte motivazione protettiva o territoriale: ti consiglio di leggere perché ti aprirà diversi spunti di riflessione).

Perché non ne ho parlato subito della prossimità?

Perché la co-regolazione non è fatta di un unico elemento, ma della somma di tanti aspetti. Se te li avessi scaricati tutti insieme, a quest'ora avresti la testa che fuma.

Conoscerli, sperimentarli e integrare man mano nel quotidiano ti permette di farli tuoi senza sovraccarico. E poi hai tutta la vita per metterli in pratica.

Ricorda: non ti sto insegnando qualcosa che vale solo ora, o solo se il tuo cane deve risolvere i problemi per cui sei qui ora, ma risolvere le situazioni insieme, dovrebbe diventare un modo di essere con il tuo cane nella quotidianità. Sempre!

È ciò che loro si aspettano da noi e che, se manca, può creare loro non poca insicurezza.



Se per anni, un certo tipo di cinofilia ci ha voluto convincere che i cani hanno bisogno soprattutto di comandi e semplicemente di obbedienza, i cani in realtà ci stanno dicendo l'esatto contrario.

Per tutti gli individui sociali – e i cani lo sono profondamente – la **vicinanza** ha un significato speciale: è un segnale di **sicurezza**.

Alla base del legame di attaccamento sicuro c'è infatti un meccanismo preciso:

- un individuo, trovandosi in difficoltà nel gestire una situazione, **emette segnali di stress** (anche sottili)
- Il suo gruppo o il suo partner sociale li capta
- Risponde subito con **segnali di supporto e sicurezza, regolazione** o nel caso di pericolo fisico concreto con la difesa vera e propria.

Questa è una legge universale, in tutto il mondo animale.

Questa dinamica, che in etologia si chiama *caregiving system*, è ciò che mantiene saldo il legame e permette all'individuo di sentirsi protetto, ma anche più sicuro di esplorare e sperimentare.



Cinofilia al Femminile

Effetto: *“ho le spalle coperte”*

Per questo, ad ogni richiesta di supporto del cane deve corrispondere un nostro segnale coerente di sicurezza.

Se manca questa risposta, il legame di fiducia può indebolirsi e il cane sentirsi costretto a “fare da solo” e via via ci taglia sempre più fuori, non vorrebbe ma deve.

E ancora una volta non si tratta di consolare, ma di esserci, di trattarli sempre più come membri del gruppo, individui senzienti, di dialogare con loro, di affrontare le cose “insieme”

Con ciò che stai imparando in questo corso, stiamo ripristinando l'ordine naturale delle cose.

Nel prossimo PDF ti spiegherò praticamente come applicare la prossimità con il tuo cane quando è in fase di elaborazione e valutazione di una situazione.



Cinofilia al Femminile