

Lezione 2 – Uniamo al suono di attenzione rapida l'attività sostitutiva di decompressione

Introduzione

Nella lezione precedente abbiamo lavorato sul **suono di attenzione rapida** (il doppio bacetto, *cat kissing*), che serve come segnale chiaro e immediato per chiedere al cane di interrompere il focus da una situazione potenzialmente troppo attivante.

Questo è un **passo fondamentale**: il cane impara a rispondere prontamente, voltandosi verso di noi e “staccandosi” dal pensiero o dall'immagine che lo stava catturando.

Ci serve soprattutto quando il cane è border line tra zona gialla e rossa, e quando sappiamo che co-regolare mentre il cane guarda la situazione è importante, ma potrebbe non bastare ancora da solo.

Dobbiamo fare una considerazione.

Può succedere che **l'attivazione interna del cane** se lo hai chiamato via da una situazione che lo stava destabilizzando non scompaia di colpo.

Quell'energia emotiva, quella tensione che si era creata prima che tu lo chiamassi, resta ancora in circolo nel corpo.

Se non diamo al cane un modo per **ri-orientarla in modo positivo**, rischiamo che:

- resti “troppo acceso” e nervoso, nel continuare la camminata.
- oppure che torni subito a fissarsi sullo stimolo da cui l'avevamo distolto.

Per questo motivo oggi introduciamo il continuo: dopo aver disingaggiare il cane dalla situazione con il cat kissing offriamo un'**attività sostitutiva**, che funzioni come un vero e proprio **coping indotto**.

Che cosa è il *coping indotto*

Lo definisco *coping indotto* perché **non è il cane a scegliere spontaneamente questa strategia per autoregolarsi**, ma siamo noi a proporla.

I cani, infatti, sono perfettamente in grado di **autoregolarsi da soli** e questo è ciò che, a lungo termine, noi vogliamo favorire. Alcuni esempi di autoregolazione naturale:

- un cane che, mentre osserva qualcosa che lo incuriosisce o lo preoccupa, decide di abbassare la tensione annusando il terreno;

- un cane che trova un bastoncino e inizia a masticarlo per scaricare;
- un cane che si allontana volontariamente per prendere spazio.

Tutte queste sono **strategie di coping spontanee**, cioè modalità che il cane sceglie autonomamente per sentirsi meglio.

Ma... non sempre c'è la possibilità di farlo per il cane

👉 Ad esempio, quando il cane è al guinzaglio in un ambiente povero di risorse (asfalto, marciapiede, strada urbana), le opzioni naturali possono mancare.

In questi casi il nostro ruolo è quello di offrire un piccolo **“salvagente”**, cioè un coping indotto:

- proponiamo noi un'attività sostitutiva (come il *Trova*),
- lo facciamo **solo quando serve**,
- e lo utilizziamo come strumento di sostegno temporaneo, per evitare di sostituirci troppo spesso alle capacità naturali del cane.

In questo modo aiutiamo il cane a uscire dalla difficoltà **senza bloccarlo né forzarlo**, ma gli offriamo una via di sfogo funzionale che lo rimette velocemente in modalità cognitiva.

Quale attività ti suggerisco?

Ci sono tante attività di coping indotto che possiamo proporre, ma nel tempo quella che ti suggerisco qui è quella che si è mostrata più facile da insegnare e da richiedere quando il cane è anche un po' agitato.

Sto parlando del “Trova!”

Ecco i motivi principali:

- È **naturale**: i cani hanno nel fiuto una delle loro attività primarie di esplorazione e autoregolazione.
- È **immediato**: non richiede grandi apprendimenti, la maggior parte dei cani capisce subito che deve cercare la risorsa dietro segnale.
- È **benefico**: l'attività olfattiva abbassa i livelli di stress, abbassala frequenza cardiaca e rilassa il sistema nervoso.
- È **dinamico**: permette al cane di **decomprimere la tensione** attraverso il movimento.

Con “trova” andiamo oltre il chiedere al cane di “lasciare stare quello stimolo”, ma gli stiamo offrendo **un'alternativa piacevole e regolativa**, che diventa la strategia “pronta all'uso” per sentirsi meglio.

Nota molto importante

Aggiungere il “Trova” **non significa** che, se in una certa situazione non hai cibo a disposizione, il tuo *suono di attenzione rapida* che hai ben allenato e costruito non possa funzionare.

E come se può funzionare.

In più il movimento che inserisci dopo il cat kissing **di per sé è già uno strumento di decompressione.**

Quindi, anche se non puoi usare il “Trova” in quel momento, puoi comunque:

- usare il suono di attenzione rapida,
- spostarti con calma in una nuova direzione,
- parlare al tuo cane con voce tranquilla e rassicurante,
- chiedergli di “*lasciar perdere*” con naturalezza, dopo averlo chiamato via con il suono di attenzione rapida

Questo potrebbe bastare per **aiutarlo a sciogliere la tensione e tornare in equilibrio**, senza aggiungere altro.

Inoltre una volta che ti sei spostata, se o vedi un po’ teso puoi sempre aiutarlo a decomprimere con uno **dei tocchi di digitopressione del pronto soccorso emotivo**

Ogni situazione è diversa, ogni cane è diverso. Ma se hai un cane che tende a fissarsi molto, che sembra avere davvero difficoltà a disingaggiare, Aggiungere il "trovai" può davvero aiutare.

Io lo consiglio soprattutto nelle situazioni in cui si fa osservazione del mondo da un oblo, Dove va bene osservare ma servono anche pause per evitare di stare troppo a guardare il che può essere stancante e controproducente.

In strada invece durante le normali passeggiate, si può usare il cat kissing + movimento + se serve decompressione con digitopressione perchè è più pratico.

Curiosa di sapere di cosa si tratta e come metterla in pratica? Vai al prossimo PDF