

UN PO' DI COSE PSICOLOGICHE TRA NOI E I NOSTRI ANIMALI DA COMPAGNIA

Un ebook a cura di
Animali Relazionali



**Animali Relazionali è un
progetto a cura di Elena
Fedi e Arturo Mugnai**

**Un progetto che si prende
cura delle relazioni tra esseri
viventi che convivono
all'interno di uno stesso
eco-sistema familiare.**

**Diamo sostegno psicologico
a persone, coppie e famiglie
riguardo problematiche e
richieste che riguardano gli
animali da compagnia.**

animalirelazionali.it

Anche Freud aveva un cane

Vogliamo iniziare da una pagina del libro di Irvin Yalom, psicologo esistenzialista americano, *Il dono della terapia*, che mi ha particolarmente colpito. E' un libro che raccoglie alcuni consigli di Yalom rivolti ai giovani psicologi che stanno muovendo i primi passi nella loro professione. Ad un certo punto Yalom cita il racconto di

Roy Grinker, uno psichiatra che aveva avuto la possibilità (la fortuna, diciamo noi) di fare la sua analisi

nientepopodimeno e con Sigmund

Freud. Ebbene,

Freud **teneva il**

proprio cane

all'interno della

stanza di terapia e

una volta, durante

una seduta, l'animale

si alzò e si fermò

davanti alla porta,

chiedendo

implicitamente (ma

non troppo) al

proprio padrone di

aprirla per poter

uscire. Poco dopo

Freud e il suo

paziente sentirono

grattare la porta e

l'analista si alzò per

aprire al cane. "Vedi,

disse Freud a Grinker, non riusciva a sopportare tutta quella spazzatura sulle resistenze. Ora è tornato per darti una seconda possibilità”.

Per chi non mastica tutti i giorni la psicoanalisi e le dinamiche intrapsichiche potremmo dire che Freud ha voluto utilizzare il proprio cane per enfatizzare un concetto, ma senza esserne lui il firmatario: “hai portato talmente resistenze oggi che nemmeno il cane ha voglia di stare in questa stanza”.

Questo può farci riflettere su come si

comportano i nostri animali da compagnia (e come ci comportiamo noi) di fronte ai nostri sentimenti, alle nostre emozioni, alle interazioni con le persone con cui viviamo.

Nel 1974 Starkey Duncan, psicologo esperto di comunicazione non verbale, installò una videocamera nella cucina di una coppia di universitari. Ogni volta che la conversazione tra i due si faceva tesa e si respirava l'aria di un conflitto, ecco che la porta della cucina si apriva e **il gatto andava a sdraiarsi sulle**

gambe della ragazza. Lei a quel punto cominciava ad accarezzare l'animale e la conversazione tornava su toni neutri e tranquilli.

In un certo senso, proprio come i bambini, gli animali domestici a volte tendono a **funzionare da barometri emotivi e regolatori omeostatici nella relazione (Allen & Blascovich, 1996)**, ovvero agenti in grado di far tornare equilibrio nella comunicazione tra due persone.

Pensaci un attimo:
quando sei arrabbiato/a o nervoso/a come si

comporta il tuo animale domestico?

Arturo:

Quando ero un adolescente, il mio Golden Retriever mi portava la sua pallina ogni volta che mi *sentiva* particolarmente disperato nelle mie montagne russe emotive ed ormonali. Pensandoci oggi interpreto quel gesto come un tentativo di portare sul gioco (e quindi controbilanciare) la situazione emotiva che si era venuta a creare, proprio come farebbe un amico che vuole tirarti su il morale. La reazione dell'animale tuttavia

può cambiare a seconda del tipo di emozione espressa: Laura, un'amica appassionata dell'argomento, ci ha raccontato che quando **lei litiga con qualche membro della sua famiglia, il loro animale domestico scappa, per poi ripresentarsi quando le acque si sono calmate.**

Nelle complesse dinamiche psicologiche e relazionali, gli animali domestici possono assumere anche la forma di oggetto di spostamento, proiezione e identificazione

Detta in maniera super-semplificata: senza che ce ne **accorgiamo li chiamiamo in causa anche quando non c'entrano nulla** per il nostro tornaconto emotivo.

Lo psicoanalista Marcel Heiman nel 1965 osservò come in alcuni casi gli animali domestici diventassero fondamentali nell'equilibrio della relazione familiare o di coppia proprio perché rappresentavano l'oggetto delle fantasie psichiche dei loro padroni: lavorando con una coppia, Heiman si

accorse che la rabbia della moglie nei confronti della disattenzione del marito nelle cure del loro animale domestico riflettesse perfettamente il sentimento di mancanza di attenzioni e di cure che la donna percepiva nella coppia. Un altro psicologo, Cain (*davvero, si chiama così*), nel 1983 si accorse di come, al pari dei bambini, anche gli animali domestici venissero *triangolati*: i *pet* vengono quindi strumentalizzati per portare vantaggi alla propria posizione nella discussione di coppia. Un esempio:

Non vedi come si spaventa quando urli, ha la coda tra le gambe?! Vieni qui amore della mamma, sì, lo so, il papà ti fa stare male quando si comporta così.

Sempre Heiman constatò come spesso gli animali domestici possano assumere le nostre stesse emozioni, diventando un prolungamento di noi stessi/e. *Un padrone ansioso avrà un animale domestico ansioso*, scrive lo psicoanalista. A me, ma credo anche a te, vengono in mente quei padroni di cani che tengono il guinzaglio con tutta

la loro forza per opporsi alla furia del loro barboncino che sta cercando di mangiarsi un rottweiler. Qual è l'ansia che nasce per prima? Quella del padrone, che non vuol vedere il proprio cane vedersela con un esemplare molto più grosso e fisicamente più dotato, oppure quella del cane, che sente il suo territorio (o l'incolumità del padrone e di se stesso) minacciato?

Nell'articolo della Walsh viene citata la gelosia in riferimento al nostro vissuto verso gli animali domestici, ma anche il disgusto,

la noia. D'altronde, tutte le emozioni umane hanno a che fare con il vissuto della relazione con l'animale da compagnia, alcune più, alcune meno. Questa è un'evidenza emersa **anche dalla ricerca che abbiamo condotto qualche mese fa**. In una domanda del questionario si chiede infatti *In una scala da 1 a 10, pensare al suo animale da compagnia quanto è associato alle seguenti emozioni?*, e tutte le emozioni citate vengono riportate.

Cosa è successo tra noi e gli animali durante il lockdown?

Vogliamo partire da una ricerca spagnola recentissima, a cura di Jonathan Bowen e altri ricercatori pubblicato nel *Journal of Veterinary Behavior*, in cui è stato indagato **il ruolo del legame tra gli animali da compagnia e i loro padroni durante il**

lockdown in seguito alla pandemia da Covid19.

Un primo dato interessante è quello relativo alla percezione dell'animale domestico come sostegno per superare il momento difficile del lockdown. **Quasi il 75% delle persone coinvolte nella ricerca ha risposto positivamente alla domanda *Il tuo animale domestico ti è stato più o meno di aiuto durante il lockdown rispetto al periodo precedente?***, e il 26,6% ha risposto *moderatamente più di aiuto*, e il 18,4%

ha risposto *molto più di aiuto* rispetto al periodo precedente. Un risultato che ci racconta come, almeno **in Spagna, gli animali domestici abbiano rappresentato una risorsa importante da un punto di vista emotivo** per superare il momento del lockdown. Lo studio ha fatto emergere anche come le donne sarebbero maggiormente inclini a percepire questo sostegno.

Un'altra conclusione a cui sono giunti gli autori e le autrici della ricerca è che il supporto ricevuto dalla presenza degli animali domestici

era fortemente associato alla tendenza delle persone a sentirsi emotivamente vicine e ad interagire con i loro animali, attraverso comportamenti come parlare con loro, baciarli spesso e coccolarsi a vicenda. Tutti aspetti che, sempre secondo gli autori e le autrici, possono essere inseriti all'interno della dimensione del supporto sociale.

Sembra insomma che la presenza in casa di un animale domestico **abbia in qualche modo moderato l'effetto della solitudine e**

della lontananza dalle altre persone.

E sugli animali, che tipo di conseguenze ha avuto il lockdown?

Lo studio in questione ci dice che gli intervistati hanno riportato dei cambiamenti nel comportamento dei cani soprattutto legati a due aspetti: la tendenza a vocalizzare, **quindi abbaiare o guaire, più spesso di prima**, e la tendenza a spaventarsi con maggior frequenza di fronte a forti rumori. Non solo, anche lasciare il cane a casa da solo è diventato maggiormente causa

di problemi.

Paradossalmente, una percentuale rilevante di persone ha riferito di aver visto diminuire gli atteggiamenti distruttivi. In generale i cani sono apparsi più attenti e in guardia di fronte agli stimoli (41,6% dei rispondenti) e maggiormente nervosi (24,9%). Il 29,5% del campione non ha invece riportato alcun cambiamento significativo. Sempre rispetto ai cani, le persone riportano di aver mediamente diminuito in maniera drastica la durata della passeggiata o del tempo trascorso fuori casa. Ad

esempio, prima del lockdown soltanto il 7,9% delle persone usciva per meno di mezz'ora con il proprio cane, mentre durante il lockdown quasi la metà dei rispondenti rimaneva fuori per così poco tempo rispetto alle proprie abitudini.

Veniamo invece ai gatti: in generale i padroni dei gatti tendenzialmente hanno riportato meno peggioramenti del comportamento dei propri animali durante il lockdown. Quello più evidente è lo spaventarsi di fronte ai forti rumori. Il 46,3% del campione ha infatti raccontato di non

aver visto significativi cambiamenti nel comportamento del proprio gatto, al limite una maggior attenzione agli stimoli (36,4%) ma soprattutto un atteggiamento più rilassato (21,7%).

Quest'ultimo dato, confrontato anche con la tendenza dei cani ad essere invece più nervosi, va a confermare lo stereotipo che abbiamo del vissuto emotivo di queste due specie: da una parte la tendenza del gatto a rimanere in uno stato emotivo piatto e spesso tendente all'annoiato, e la

facile eccitabilità e sensibilità emotiva del cane.

Rispetto alla tendenza a far uscire il gatto, non sono emerse differenze particolari tra prima e durante il lockdown, nè tra coloro che non facevano mai uscire l'animale, nè tra coloro che tendono a lasciare la porta aperta.

Per concludere questo numero, possiamo dire che se alla fine *andrà tutto bene*, un po' sarà anche merito del sostegno che le persone, soprattutto per quelle che vivono da sole,

hanno ricevuto dai loro animali domestici. Alleati silenziosi che, nonostante siano privi della parola, hanno saputo essere di conforto in un momento di silenzio, distanza e imprevedibilità.

Tatuarsi il proprio animale da compagnia

Uno dei principali segni di riconoscimento che identificano una persona appassionata di animali domestici è **il tatuaggio**.

Alzate lo sguardo dal dispositivo e chiedete a chi è vicino a voi se ha un tatuaggio. Avete un'altissima probabilità che risponda affermativamente. Se poi gli chiedete

anche se ha un tatuaggio che raffigura un animale domestico chiaramente la percentuale di risposte positive diminuirà, ma non poi così tanto.

Un articolo uscito nel 2020 analizza come le persone raccontano il proprio rapporto con gli animali da compagnia attraverso i tatuaggi. In particolare, è stato indagato il senso di *parentela* nei confronti degli animali e come questa viene *disegnata* sulla pelle degli esseri umani.

L'autrice è Kristine Hill e l'articolo è uscito sulla rivista Anthrozoös. Innanzitutto ci dice che l'utilizzo di tatuaggi come azione commemorativa è una pratica sempre più popolare. Una dichiarazione di amore o di devozione nei confronti della famiglia e di tutto ciò che è da considerarsi parentela. Gli animali domestici sono entrati all'interno di questa categoria ormai da tempo. Per la letteratura scientifica ciò è avvenuto nei primi anni 2000: gli animali fanno parte del gruppo sociale

che noi chiamiamo famiglia, il problema è che appartenere a specie diverse rende più difficile e macchinosa questo passaggio di definizione. C'è voluto l'intervento di discipline come l'antropologia e la sociologia per definire **la parentela multi-specie come elemento di sostegno sociale per l'individuo.**

La cosa si fa interessante se consideriamo che anche i tatuaggi rappresentano qualcosa che parte della società vede ancora di traverso, come una pratica

finalizzata a deturpare il proprio corpo spesso attraverso segni e disegni poco comprensibili. Non è questa la sede per discutere sull'importanza che ricoprono oggi i tatuaggi nella definizione a volte anche dell'identità dell'individuo, ma è sicuramente un aspetto da tenere in considerazione quando si parla di tatuaggi commemorativi.

Si tratta quindi di due usanze, considerare gli animali domestici come parenti e tatuarsi, che hanno trovato, forse stanno

ancora trovando, detrattori e critici.

Figuriamoci dunque la loro combo.

Hill definisce tatuaggi commemorativi quelli dedicati a persone, relazioni, luoghi importanti, ricordi che in qualche modo fanno parte del passato della persona. Tra i tatuaggi commemorativi, possiamo trovare i *commitment tattoos*, che rappresentano legami permanenti verso un'altra persona. *I love mum* ne è un esempio, ma anche la data di nascita del proprio figlio. Oppure i

memorial tattoos,
che invece sono
quelli dedicati a
persone o animali
che non ci sono più.

Attraverso i social
media Hill ha
reclutato alcuni
volontari a cui ha
chiesto di partecipare
ad un'intervista che
indagasse in che
modo i loro tatuaggi
commemorativi
raccontassero il loro
legame con gli
animali domestici.

**Tra i partecipanti
vi erano persone
che avevano scelto
di commemorare
con un tatuaggio
animali che erano
morti, ma anche
persone che si erano
tatuati i propri
animali da**

compagnia ancora in
vita. Non solo: tra i
nove partecipanti
c'era anche una
ragazza, Mary (credo
sia un nome di
fantasia) che aveva
scelto di tatuarsi un
topolino avendo
avuti diversi
esemplari di ratto
come animale
domestico.

L'intervista su cui si
basa lo studio di Hill
indaga **il tipo di
narrazione che il
tatuaggio evoca del
legame tra la
persona e l'animale
domestico, non
soltanto da un
punto di vista
semantico, ma
anche corporeo e
stilistico.** Tra le
domande poste ai

partecipanti infatti vi è anche quella relativa alla parte del corpo scelta per il tatuaggio e il motivo per cui è stata scelta. Chiedeva anche in che modo la persona è arrivata a scegliere una determinata forma e un preciso disegno per immortalare sulla propria pelle il proprio animale domestico. I partecipanti venivano anche invitati a raccontare che tipo di emozioni suscitasse in loro la vista del tatuaggio tempo dopo esserselo fatto e che tipo di dinamiche relazionali ci fossero tra i partecipanti e l'animale domestico

tatuato nel contesto del proprio sistema familiare.

Abbiamo evidenziato alcune parti che ci sono sembrate rilevanti nelle risposte dei partecipanti: Debbie ad esempio, proprietaria di un cane (Foxie) di cui si è tatuata una caricatura stilizzata, dice nell'intervista che non ha mai fatto troppo caso al tipo di relazione tra lei e il suo cane. Soprattutto, non si è mai troppo soffermata a pensare se Foxie sia o meno un membro della propria parentela. Dice però che il suo rapporto con

l'animale domestico potrebbe essere associato a quello che c'è tra una madre e un figlio ma in una forma mediata. Usa la terminologia inglese *fur-baby*, che significa una cosa tipo *bambino con la pelliccia*, quindi *bambino peloso*. Ben diverso è l'approccio di Mary, la proprietaria dei ratti che si è disegnata un topolino cartoon sulla spalla. Lei dice di considerarsi a tutti gli effetti mamma di quattro bambini e il tatuaggio è dedicato ad ognuno di loro. Prima che qualcuno salti sulla sedia con il ditino alzato in

segno di ammonimento moralista, vale la pena aggiungere che secondo uno studio del 2012 firmato da Dafna Shir-Vertsh su *American Anthropologist* gli appellativi *mamma* e *bambino* non significa necessariamente che rispecchino una relazione multispecie madre-figlio. Somiglia quindi più ad una convenzione che ad un'effettiva divisione di ruoli. Ne abbiamo già parlato all'interno di questa newsletter della tendenza degli esseri umani a chiamare i propri animali domestici appellandoli con

forme riconducibili a parentele strette, o anche a considerarsi direttamente genitori, *mamma* e *papà* del proprio animale domestico. **Certo, su quattro topolini da laboratorio forse fa più effetto** e presto ci sarà l'occasione di parlare anche dell'imbarazzo o della indignazione che ci evocano alcune forme di legame tra persona e animale domestico anomalo.

Un'altra intervista interessante sul versante della scelta del tattoo è quella di Charlotte, proprietaria del cane Mack, di cui si è

tatuata la sagoma posteriore. La coda spicca nella sua tenerezza di essere spesso fuori posto, come se non ne avesse uno. Dice che ha scelto la sagoma come formato di tattoo perché questa può essere facilmente rimarcata in caso di sbiadimento. Cosa meno facile da fare con il ritratto dettagliato del muso del proprio cane. **Ed è proprio questo il punto: non vuole che il suo legame con Mack svanisca** e la scelta della sagoma è stata in questo senso rassicurante. Aggiunge che il tatuatore l'ha aiutata

a catturare bene la personalità del suo cane (che strano accostamento di parole *personalità del cane*) identificando una posa che lo ritraesse in maniera fedele. **Charlotte descrive Mack come il suo bambino e migliore amico**; lo definisce la sua persona preferita e dopo aver provato a cercare un nuovo partner in seguito al divorzio, si è resa conto che sceglierebbe Mack sopra chiunque altro. Il suo attuale compagno (chissà se è geloso del vecchio Mack) ha due figli, *ma io ho già il mio, è Mack, non voglio*

figli umani.

Victoria si è tatuata la sua gatta Cole, in particolare la sagoma dei suoi occhi, ma afferma che questo tatuaggio commemora anche gli altri gatti che ha adottato dopo la sua morte. A differenza di quanto abbiamo visto finora lei afferma che Cole in realtà non è proprio da definirsi come una parente, ma il legame che si è venuto a creare tra loro due rappresenta sicuramente qualcosa in più rispetto alla relazione tra amici: c'è qualcosa che ha a che fare con il prendersi cura che

non rintraccia all'interno di una relazione con un amico umano. Si è identificata spesso come la *caregiver* dei suoi gatti e aggiunge che è difficile comprendere la potenza che evoca il rapporto tra caregiver e animale domestico. E poi fa emergere un aspetto che ancora non avevo mai incontrato negli articoli e negli studi letti finora: **il senso di colpa nei confronti dell'animale rispetto alle decisioni prese per la salute di questo.** Victoria non fa direttamente riferimento ad un

episodio, ma parla di importanti decisioni veterinarie che a volte l'hanno fatta sentire in colpa rispetto alla sua gatta. Un aspetto che emerge anche in una ricerca di Fox (2006) in cui si dice che il potere e il controllo che gli umani esercitano sui propri animali domestici spero scaturiscono sentimento di colpa, preoccupazione e incertezza rispetto a quello che gli animali potrebbero sentire o pensare (altro interessante e anomalo accostamento di parole, *animale e pensare*).

In generale, dalle interviste emerge come il ruolo dell'animale da compagnia cambi nella rappresentazione della persona a seconda innanzitutto del momento dell'adozione: per coloro che lo avevano adottato durante l'infanzia rappresentava soprattutto un sostegno emotivo. Quando invece si parla di adozioni da parte di persone adulte ecco che la rappresentazione muta su termini che hanno a che fare con la genitorialità. I tatuaggi ci raccontano che esistono molte

sfumature che raccontano il legame tra umani e non umani e che queste vanno al di là del codice che utilizziamo per descrivere parentele e membri della famiglia. **Tatuarsi il proprio animale domestico può rappresentare anche una strategia di coping**, un modo quindi per fronteggiare le difficoltà emotive evocate dalla scomparsa di questo e l'autrice cita anche un articolo di Davidson (2017) in cui si dice che questa dinamica vale sia per i lutti in seguito alla morte di animali

domestici che di persone.

E' davvero interessante notare come gli animali domestici **rappresentano una porta per nuove frontiere nella definizione delle relazioni.**

Aggiungono sfumature, depotenziano le etichette che siamo abituati ad utilizzare nella nostra narrazione familiare e sociale. Per quanto riguarda i tatuaggi mi vengono in mente due osservazioni: la prima è che tatuarsi l'animale domestico non ha a che fare soltanto nella definizione di una

relazione e di un legame, ma anche **con la definizione della propria identità**, come ci dicono un sacco di studi che analizzano le motivazioni che portano le persone a tatuarsi qualcosa sulla propria pelle, e questo rafforza ancora di più l'idea che quello che c'è tra un essere umano e un animale renda difficile prepotentemente ogni tentativo di definizione. **La seconda è che se provate a chiedere ad un terapeuta familiare quale tatuaggio trova più strano**, se quello che ritrae la propria madre o il proprio

padre, o quello che
ritrae l'animale
domestico, sono
abbastanza sicuro
che sceglierebbe la
prima opzione. Ma
noi siamo di parte.

Bibliografia di questo ebook

F. Walsh Human-Animal
Bonds II: The Role of Pets in
Family Systems and Family
Therapy - Family Process
48(4):481-99 · December
2009

Irvin Yalom - *Il dono della
terapia* - Prima edizione
2014, Pozza Editore

Bowen, J., García, E.,
Darder, P., Argüelles, J.,
Fatjó, J., The effects of the
Spanish COVID-19
lockdown on people, their
pets and the human-animal
bond, *Journal of Veterinary
Behavior* (2020)

Kristine Hill (2020) Tattoo
Narratives: Insights Into
Multispecies Kinship and
Griefwork, *Anthrozoös*, 33:6,
709-726