

A close-up, profile view of a dog with brown and white fur looking out a window. The window has a white mesh screen. The dog is wearing a yellow collar. The background outside the window is blurred, showing some greenery and a building. The lighting is warm, suggesting sunlight coming through the window.

ANSIA DA SEPARAZIONE DEL CANE

Da solo a casa senza drammi

Il metodo, un passo alla volta, per insegnare al tuo cane a restare solo senza andare in panico.

Da solo a casa senza drammi

Il metodo, un passo alla volta, per insegnare al tuo cane a restare solo senza andare in panico.

Indice

Che cosa stai leggendo	4
------------------------	---

Introduzione	5
--------------	---

PARTE 1 — CAPIRE

Capitolo 1 — Cosa succede davvero quando chiudi la porta	10
--	----

Capitolo 3 — Il principio che fa funzionare tutto: sotto soglia	15
---	----

PARTE 2 — IL PROTOCOLLO

Capitolo 6 — Settimana 2: dai secondi ai minuti	23
---	----

Qui l'estratto finisce	26
------------------------	----

Che cosa stai leggendo

Questo è un estratto di *Da solo a casa senza drammi*, il libro da 168 pagine del pacchetto. Non è un riassunto scritto apposta: sono pagine del libro, prese come stanno.

I numeri dei capitoli saltano, ed è voluto. Sono quattro pezzi scelti da punti diversi: l'apertura, il capitolo su cosa succede davvero dietro la porta, il principio su cui poggia tutto il percorso, e l'inizio della seconda settimana, dove si vede com'è fatta una sessione vera.

Quello che qui non c'è è la parte operativa: di quanto si sale da una sessione all'altra, cosa si fa quando il cane va sopra soglia, il calendario delle sei settimane e il registro da compilare, le settimane dalla terza in poi, i farmaci, quando chiamare un professionista e come non ritrovarsi al punto di partenza fra un anno.

Introduzione

Giri la chiave nella porta e lo sai già prima di entrare. Lo stipite grattato. Il cuscino aperto sul pavimento. La pipì vicino all'ingresso, proprio lui che di solito è pulito. E mentre entri, eccolo: ti salta addosso a fare le feste come se niente fosse.

Il primo pensiero è quasi sempre lo stesso. "Lo fa per dispetto. Lo sa benissimo di aver combinato."

Fermati un secondo qui, perché è esattamente il punto in cui quasi tutti prendono la strada sbagliata. Il tuo cane non ti sta punendo. Quando esci, per lui non stai "uscendo un attimo": stai sparendo. E quello che trovi al rientro non è una vendetta. È quello che resta di un attacco di panico durato ore.

Cambia tutto, perché il panico non si sgrida. Puoi alzare la voce quanto vuoi: non stai correggendo un capriccio, stai spaventando

ancora di più un cane già terrorizzato. È come urlare a qualcuno di smettere di avere paura. Non funziona, e di solito peggiora le cose.

Mettiamo subito le carte in tavola, così sai con chi hai a che fare. Non sono un educatore cinofilo. Non ho un titolo da comportamentista. Ho due cani, e questo problema non me l'hanno dato loro: l'ho studiato perché in italiano non ho trovato niente di serio e completo su cui basarmi. Non ho inventato niente. Ho messo in fila il lavoro di chi se ne occupa da vent'anni, i veterinari comportamentali e i protocolli riconosciuti, e l'ho tradotto in cose che puoi fare stasera, senza laurea e senza attrezzatura strana.

Questo libro è un percorso di sei settimane, e voglio essere preciso su cosa ti chiede. Gli esercizi sono brevi: si lavora a pezzetti da pochi secondi, poi da qualche minuto, mai ore di addestramento. La parte impegnativa è un'altra, e nessuno te la dice mai: nelle prime settimane dovrai riorganizzare le tue giornate, perché mentre alleni il tuo cane non

può restare solo più a lungo di quanto regge. Nel Capitolo 4 ti spiego esattamente come si fa, anche se lavori a tempo pieno.

Poca teoria: ogni capitolo ti dice cosa fare oggi, e come capire quando sei pronto per il passo dopo.

Una regola tiene su tutto il resto, e all'inizio suona strana. Il tuo cane non deve mai andare in panico mentre lo alleni. Mai. Il metodo non consiste nell'abituarlo a soffrire finché si rassegna. Fa l'opposto: gli fa vivere la tua assenza in dosi così piccole che non ha il tempo di spaventarsi, e poi le allunga piano. Ogni volta che va nel panico, la paura si rinforza. Ogni volta che resta tranquillo, impara che torni.

Due cose oneste, prima di partire.

La prima. Questo libro è per i casi da lievi a moderati. Se il tuo cane si fa del male quando resta solo, si spella le zampe, si rompe i denti sulla porta, oppure peggiora a ogni tentativo, il primo passo non è questo

libro. È il veterinario, meglio se comportamentale, che può escludere cause fisiche e affiancarti. Te lo ripeto anche più avanti, perché conta davvero.

La seconda. Non esiste la bacchetta magica, e chi te la promette ti sta vendendo fumo. I primi segnali di calma, in molti casi, arrivano in poche settimane. Non in un giorno. Le "sei settimane" sono la struttura del percorso, non una scadenza: alcuni cani ci mettono meno, altri di più, ed è normale.

Adesso partiamo dall'inizio vero, cioè da cosa succede nella testa del tuo cane nei minuti dopo che chiudi la porta. È lì che si gioca tutto.



PARTE 1

Capire

Tre capitoli brevi. Servono solo a farti fare bene tutto il resto.

Cosa succede davvero quando chiudi la porta

Immagina di poter vedere un video del tuo cane nell'ora dopo che sei uscito. Non devi nemmeno immaginarlo: più avanti ti farò filmare esattamente quello. Per ora fidati di cosa mostrano quei video, perché qualcuno li ha studiati sul serio.

Nella maggior parte dei cani con ansia da separazione la disperazione non arriva a metà giornata per la noia. Parte subito.

3

MINUTI DALLA PORTA CHIUSA

È il tempo medio prima che comincino i lamenti e gli abbaì. I danni arrivano entro i primi sette.

Quei due numeri non me li sono inventati: vengono da osservazioni raccolte su cani filmati da soli, riprese in una rassegna della ricerca scientifica sull'ansia da separazione firmata da Rebecca Sargisson. In fondo al libro trovi tutti i riferimenti, con i link, così puoi controllare qualunque cosa io scriva. Non è un cane che si annoia col passare delle ore. È un cane che va in crisi appena resta solo.

Questo dettaglio, tre minuti, cambia il modo di leggere tutto il resto.

Se fosse noia, i comportamenti crescerebbero piano durante la giornata: più passa il tempo, più danni. Invece succede il contrario. Il picco è all'inizio, nei primi minuti, e spesso poi cala. Vuol dire che il problema non è il tempo vuoto da riempire. Il problema è il distacco in sé, il momento preciso in cui la sua persona sparisce.

E "sparire" è la parola giusta. Il legame tra il tuo cane e te assomiglia più a quello tra un bambino piccolo e un genitore che a un rap-

porto tra adulti. Non è un modo di dire: un gruppo di ricercatori guidato da József Topál ha applicato ai cani la Strange Situation, la stessa prova usata da decenni per studiare l'attaccamento nei bambini piccoli, e i cani si sono comportati come ci si aspetta da chi ha una figura di riferimento. Per lui, quando chiudi la porta, non stai andando a fare la spesa per venti minuti. Stai scomparendo, e non ha modo di sapere che torni. Ogni volta ricomincia da zero.



Le scaglie sono tutte lì sotto, nello stesso punto. Un danno concentrato sulla via d'uscita è il segno di un cane che stava provando a seguirti.

Quello che trovi al rientro, allora, prende un altro significato. Lo stipite grattato non è rabbia contro di te: è un cane che ha provato a raggiungerti scavando verso l'unica porta da cui sei uscito. La pipì arriva da un corpo che cede sotto lo stress, altro che protesta. E le feste esagerate quando entri sono lo sfogo di una tensione che è durata tutto il tempo in cui non c'eri.

Ecco perché le cose che hai già provato non hanno funzionato. E davvero non è colpa tua.

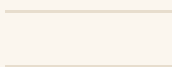
Sgridarlo al rientro non serve, perché lui non collega la sgridata al danno di ore prima. La collega a te che torni. Così l'unico momento bello della sua giornata, il tuo ritorno, diventa un'altra cosa da temere.

Stancarlo con una corsa prima di uscire non basta, perché un cane stanco e in ansia resta un cane in ansia, solo con meno energie.

Lasciargli un gioco pieno di cibo lo tiene occupato dieci minuti, ma non gli insegna niente. Quando il cibo finisce, il vuoto è di

nuovo lì. E molti cani in ansia il cibo non lo toccano nemmeno, finché sei fuori.

Tutte queste cose curano il sintomo sbagliato. Provano a tenerlo occupato, o a punirlo, o a sfiancarlo. Ma il suo problema non è la noia, non è la disobbedienza, non è l'energia in eccesso. È la paura di restare solo. E la paura si affronta in un modo solo: insegnandogli, un pezzetto alla volta, che restare solo non vuol dire essere abbandonato. Che tu torni. Sempre.



Il principio che fa funzionare tutto: sotto soglia

Il primo esercizio vero di questo libro dura quattro secondi.



La mano si muove come tutte le altre volte. Se rallenti o esiti, gli hai già detto che sta per succedere qualcosa.

Esci dalla porta, la chiudi, conti fino a quattro, rientri. Il tuo cane non ha fatto in tempo

ad alzarsi dalla cuccia. Sembra una presa in giro, e la prima volta ti sentirai ridicolo.

Non lo è, ed è tutto qui il metodo. Quei quattro secondi sono l'unica cosa che il tuo cane oggi riesce a vivere senza spaventarsi. Il lavoro delle prossime settimane consiste nel farne cinque, poi sette, poi dodici, restando ogni volta appena sotto il punto in cui comincerebbe a stare male.

Quel punto ha un nome: soglia. Sopra la soglia il tuo cane ha paura. Sotto, no.

LA REGOLA

Il tuo cane non deve mai
superare la soglia mentre
lo alleni. *Mai.*

Vale per gli esercizi e vale per le assenze vere. Nelle sei settimane le due cose non si separano.

Suona morbido, quasi indulgente, e infatti va contro il consiglio che ti hanno dato tutti almeno una volta: lascialo piangere, prima o poi si stanca e si abitua. È il modo più veloce per peggiorare le cose. Chiudere un cane in panico dentro il panico e aspettare che passi non gli insegna che la casa vuota è sicura, gli conferma che è terribile. Se qualcuno ha il terrore dell'acqua non lo butti nel lago per curarlo: gli fai bagnare i piedi, e domani le caviglie.

C'è un motivo per cui questo conta più di ogni altra cosa che leggerai nel libro. Un'assenza finita in panico ti costa terreno, non resta lì come un tentativo archiviato. Il cervello del tuo cane registra un'altra prova che restare solo fa paura, e la prossima volta parte da più in basso di dove eravate. Non è zero, è meno uno. Ecco perché una sessione fatta troppo lunga può cancellare quattro giorni di lavoro fatto bene.

Il che ci porta all'errore numero uno. Non è la pigrizia. È l'entusiasmo.

Va così. Prima settimana zoppicante, poi improvvisamente il cane regge trenta secondi senza fiatare, tu ti esalti, e alla ripetizione dopo provi cinque minuti. Il cane va in crisi al secondo minuto, tu rientri di corsa, e ti ritrovi con un cane che a trenta secondi adesso è già teso. Hai bruciato il livello che avevi appena conquistato per aver voluto saltare avanti una volta sola.

La regola pratica è antipatica ma semplice: si rientra sempre mentre il cane sta bene, mai mentre si sta preoccupando. Se aspetti di vedere il primo mugolio per tornare, sei già in ritardo, perché quel mugolio è il secondo o terzo segnale, non il primo. E soprattutto gli hai insegnato una cosa che non volevi: che per farti tornare basta lamentarsi. Il momento giusto per rientrare è quando è annoiato, non quando è in ansia.

Da qui viene l'altra regola, quella che non si negozia mai: niente punizioni, in nessuna fase. Non ti serve solo essere buono, ti serve essere efficace, e la punizione qui è contro-

produttore per un motivo meccanico. Il problema del tuo cane è la paura, e sgridare un cane spaventato aggiunge paura alla paura. Le associazioni veterinarie comportamentali su questo sono allineate da anni: sui problemi di ansia si lavora solo con metodi basati sulla ricompensa. Niente sgridate al rientro, niente collari che correggono l'abbaio, niente "adesso vede che faccio sul serio". Peggiora il cane e peggiora il rapporto, che poi è la cosa su cui stai costruendo tutto.

Adesso la parte che ti toglie un peso.

Questo metodo è sorprendentemente resistente alla tua imperfezione. In uno studio sulla desensibilizzazione applicata all'ansia da separazione, i proprietari hanno seguito il protocollo in modo irregolare, saltando giorni e sbagliando dosi, e i cani sono migliorati lo stesso. Non ti sto autorizzando a farlo male. Ti sto dicendo che salterai delle sessioni, sbaglierai qualche durata, avrai settimane storte per lavoro o per influenza, e il percorso

reggerà comunque. La direzione conta più della precisione.

Un solo errore va evitato con cura maniacale, ed è sempre lo stesso: chiedere più di quanto il cane regge. Tutti gli altri si perdonano.

Se hai letto bene, ti sarà già venuto in mente il problema pratico. Va benissimo non farlo mai andare in panico durante gli esercizi, ma poi arriva martedì, esci per otto ore di lavoro, e il tuo cane fa esattamente quello che fa sempre. Le sessioni costruiscono, le assenze vere distruggono, e finisci per pedalare fermo.

È il nodo più scomodo di tutto il percorso, ed è la prima cosa che sistemiamo nel prossimo capitolo, prima ancora di cominciare a contare i secondi.



PARTE 2

Il protocollo

Sei settimane, una alla volta. Da quattro secondi dietro la porta a una giornata intera.

Settimana 2: dai secondi ai minuti

Ecco una sessione vera, con i numeri veri. Sei ripetizioni, in quest'ordine:

20 secondi, 12, 35, 8, 40, 15.

Guardala bene, perché sembra il lavoro di uno che non sa quello che fa. Sale, scende, risale, poi chiude corta. Il disordine lo stai già usando dalla settimana scorsa, senza che ti dicessi perché. Adesso te lo dico, perché è la cosa più importante di tutto il metodo.

Perché le durate si alternano

Se ogni ripetizione è più lunga della precedente, il tuo cane impara una regola sola, e non è quella che vuoi: ogni volta è peggio della volta prima.

A quel punto comincia a contare. Non i secondi, ovviamente, ma la sensazione sì:

appena chiudi la porta è già in allerta, perché sa che oggi durerà più di ieri e che prima o poi si arriva al punto in cui non ce la fa. Hai costruito una scala verso il panico e gliel'hai fatta vedere tutta.

Mescolare le durate rompe la previsione. Una da quaranta secondi arriva dopo una da otto, e la successiva è da quindici. Non c'è niente da anticipare, e ogni assenza torna a essere un evento a sé che finisce con te che rientri. Che poi è l'unica cosa che deve imparare.

LA REGOLA

Dentro una sessione, la ripetizione più lunga non è mai l'ultima. Si chiude sempre con una facile.

Qui l'estratto finisce

Il capitolo va avanti ancora un po', ed è la parte che serve per lavorare: di quanto si sale davvero da una sessione all'altra, perché nel libro non c'è nessuna tabella con i tempi, e come si distingue un cane che sta bene da uno che sta soltanto reggendo — che secondo il libro è la competenza su cui poggia tutto il percorso.

Dopo di che restano otto capitoli: le settimane dalla terza alla sesta, il muro dei quaranta minuti, le ricadute, i farmaci, quando chiamare un professionista e come far durare il risultato. Più le tre guide e la bibliografia con le ventisei fonti.

DOVE CONTINUA

Il libro intero e le tre guide
stanno qui:

caneacasa.com/protocollo

È la pagina da cui hai scaricato queste. Se hai chiuso
la scheda, questo link ti riporta lì.