

A small, scruffy dog is seen from behind, sitting on a dark floor and looking out through a slightly ajar white door. The dog's fur is light-colored with darker patches. The room is dimly lit, with light streaming in from the doorway, creating a silhouette effect on the dog. The door has a silver handle and a lock mechanism.

PRIMO SOCCORSO

Parti oggi

Cosa fare stasera, se il tuo cane va in panico
quando esci

Parti oggi

*Cosa fare stasera, se il tuo cane va in panico
quando esci*

Indice

Se stai leggendo questo di sera, so più o meno dove sei	5
Non è colpa tua, e non è noia	7
Cosa succede davvero dietro quella porta	11
Il termometro che hai già in casa	14
Il tuo cane ha la sua versione	19
A che punto sei	21
I vicini, che sono il problema di adesso	26
La maniglia	33
Cosa viene dopo	37
Le fonti di quello che hai letto	39



Il corridoio, dieci minuti dopo che hai chiuso la porta.

Se stai leggendo questo di sera, so più o meno dove sei

C'è un messaggio della vicina sul telefono. Magari è gentile, magari comincia con "non voglio fare polemica". Oppure sei rientrato e hai trovato lo stipite graffiato, il cuscino aperto, la pipì in corridoio, e lui che ti è venuto incontro facendo le feste come se non fosse successo niente.

E dentro ti gira una domanda che non dici a nessuno: *sono io che ho sbagliato qualcosa?*

Hai già provato quello che dicono tutti. Il gioco da masticare pieno di roba buona. La passeggiata lunga prima di uscire, per stancarlo. Forse anche a sgridarlo, in un momento in cui eri stanco e non sapevi più cosa fare. Non ha funzionato niente, e questo ti ha lasciato la sensazione che il problema sia più grande di te.

Ti dico subito la cosa più importante, poi te la spiego per bene: **non è colpa tua, e quelle**

cose non potevano funzionare. Non perché tu le abbia fatte male. Perché curavano un problema diverso da quello che ha il tuo cane.

Questa guida serve a farti capire cosa succede davvero dietro quella porta, e a darti stasera due informazioni sul tuo cane, senza chiederti di fare niente di nuovo. Non ci sono compiti. Non ci sono tabelle da tenere. Si legge sul divano.

Una cosa prima di partire, perché è giusto che tu la sappia subito: **questa guida è pensata per i casi da lievi a moderati.** Se il tuo cane si fa del male quando resta solo, se si spella le zampe o si rompe i denti sulla porta, o se peggiora a ogni tentativo, il primo passo non è un PDF ma il veterinario, che può escludere cause mediche e indirizzarti a un comportamentalista. Più avanti c'è una scala che ti aiuta a capire dove sei.

Non è colpa tua, e non è noia

Quando un cane resta solo e distrugge casa, la prima spiegazione che arriva è sempre la stessa: si annoia. Da lì nasce tutto il resto: il gioco riempito, la passeggiata più lunga, il secondo cane, la TV accesa.

C'è un modo semplice per capire che la noia non c'entra, ed è guardare **quando** succedono le cose.

Un cane che si annoia peggiora con il passare delle ore: all'inizio dorme, poi si stufa, poi comincia a cercarsi qualcosa da fare. La noia cresce.

Un cane con ansia da separazione fa l'esatto contrario. Il picco è **all'inizio**, nei primi minuti dopo che hai chiuso la porta. Poi, spesso, cala. Il momento peggiore è quello in cui tu sei ancora sulle scale.

LA REGOLA

Se fosse noia,
peggiorerebbe con le ore.
Invece esplode subito.
Non è noia: è panico da
distacco.

Lo dice la letteratura scientifica sul comportamento del cane, ed è il motivo per cui i rimedi contro la noia non toccano il problema.

Questo cambia il senso di tutto quello che hai provato.

Il gioco da masticare gestisce la noia. Il tuo cane non ha un problema di noia, quindi il gioco non poteva risolverlo. Lo finisce, oppure nemmeno lo tocca, e resta lì tutto il tempo che avanza.

La passeggiata lunga stanca il corpo. Un cane stanco e in ansia resta un cane in ansia, solo con meno energie per gestirla.

E la sgridata al rientro. Quella merita due righe in più, perché è la cosa di cui ci si vergogna di più. Sgridare alle undici di sera, con il vicino che ha appena bussato e la porta rovinata davanti agli occhi, è la cosa più umana del mondo. Non funziona per un motivo tecnico, non morale: il danno lui lo ha fatto ore prima, e quello che collega alla tua voce arrabbiata non è il cuscino, è **il tuo rientro**. Così il momento in cui torni, che dovrebbe essere il più bello della sua giornata, diventa un'altra cosa da temere.

Non hai rovinato niente. Hai applicato la soluzione giusta al problema sbagliato, come farebbe chiunque, e come ho fatto anch'io.

Cosa succede davvero dietro quella porta

Nella testa di chi ha un cane così c'è quasi sempre la stessa immagine: otto ore di sofferenza continua. Il cane che piange dalla mattina alla sera, senza tregua, mentre tu sei al lavoro e non puoi farci niente. È l'immagine che ti fa sentire in colpa ogni volta che prendi le chiavi.

I dati dicono un'altra cosa, ed è la parte più leggera di questa guida.

3

MINUTI

Il tempo medio dopo cui partono i vocalizzi: pianti, ululati, abbaì. Non dopo ore. Dopo pochi minuti.

7

MINUTI

Il tempo medio dopo cui compaiono i danni. Anche qui: quasi subito, non a metà giornata.

Quello che succede, in media, è che l'attivazione esplode nei primi minuti e poi in molti cani cala. Non è una giornata intera di sofferenza uguale: è una **tempesta all'inizio**.

La conseguenza pratica è enorme, ed è la ragione per cui il metodo che ti racconto più avanti funziona. Se il problema fosse spalmato su otto ore, saresti impotente. Ma se si concentra nei primi minuti, allora il lavoro da fare è su quei minuti lì. E i minuti si allenano.

Attenzione a un punto, però, perché qui il sollievo può giocare un brutto scherzo.

Il sollievo che fa rimandare

"Ah, allora sta meno peggio di quanto pensassi." È vero, e non vuol dire che si sistema da solo. L'ansia da separazione è una delle poche cose che, lasciata andare, **peggiora da sola**: ogni volta che resta solo più a lungo di quanto regge e finisce nel panico, impara un'altra volta che la porta che si chiude è pericolosa. Non serve correre. Serve non far finta di niente.

Il termometro che hai già in casa

Adesso la prima informazione sul tuo cane. Non devi comprare niente e non devi fare niente di nuovo: ti serve solo il gioco riempito che probabilmente gli lasci già.

Il punto è che quel gioco, come rimedio, non serve a molto. Come **strumento di misura** vale tantissimo.

Funziona così: un cane in ansia non mangia. È fisiologia, non carattere. Quando il livello di attivazione supera una certa soglia, l'appetito si spegne: il corpo si prepara a scappare o a difendersi, non a fare merenda. È la stessa ragione per cui a te, prima di un esame o di una brutta notizia, il boccone non va giù.

Quindi il cibo che gli lasci diventa un termometro, e funziona soprattutto in una direzione: **quando il gioco resta lì, la risposta è**

chiara. Un cane sotto soglia mangia. Un cane in ansia no.



Se al rientro lo trovi svuotato fino in fondo, in quei minuti è rimasto sotto la sua soglia: mentre mangiava non era in allarme.



Se lo ritrovi pieno, o appena intaccato nei primi secondi e poi abbandonato, hai la risposta senza dover interpretare niente: quell'assenza era troppo lunga per lui.

Fai la prova stasera, o domani mattina quando esci per qualsiasi motivo. Lasciagli il gioco riempito appena prima di uscire, e guardalo appena rientri, prima di qualsiasi altra cosa. Ti bastano due secondi.

IN PRATICA

La prima cosa che sai del tuo cane

- ☐ Svuotato fino in fondo: in quei minuti è rimasto sotto la soglia.
- ☐ Pieno, o appena leccato e poi lasciato lì: quell'assenza era troppo lunga.

Un limite onesto, prima che tu ci costruisca sopra troppo. Il gioco dura pochi minuti, quindi ti dice com'era l'inizio, non tutta l'assenza: un cane può svuotarlo e andare in ansia mezz'ora dopo. Come segnale di allarme è affidabile, come certificato di "è andato tutto bene" no.

E se lo trovi pieno, non è una brutta notizia: è la prima misura vera che hai in mano. Fino a ieri sapevi solo che "quando esco succede un disastro". Adesso hai un modo per sapere, ogni volta, se l'assenza è stata dentro o fuori dai suoi limiti. È esattamente il tipo di informazione su cui si costruisce un percorso.

E se il gioco non lo tocca mai, nemmeno quando sei in casa, allora il termometro non funziona con lui e serve un'altra strada. Non tutti i cani sono golosi allo stesso modo.

Il tuo cane ha la sua versione

C'è un'altra cosa che quasi nessuno dice: l'ansia da separazione non è una sola. Esistono due versioni, e si assomigliano da fuori ma chiedono attenzioni diverse.

La versione paura. Il cane sta male perché tu non ci sei. Ti segue da una stanza all'altra anche solo per andare in bagno, si piazza vicino alla porta, trema, ansima, si nasconde. Quando torni è sollevato, a volte troppo. Il rumore che fa è più lamento che protesta.

La versione frustrazione. Il cane non sopporta la barriera. Il problema non è tanto la tua assenza quanto il fatto di essere **chiuso**: gratta la porta con insistenza, scava sullo zerbino, morde lo stipite, cerca l'uscita. Con la porta di casa fa il diavolo a quattro, ma se lo lasci in giardino con te dentro casa è già più tranquillo.

Non sono compartimenti stagni, e molti cani hanno un po' dell'una e un po' dell'altra. Ma riconoscere la prevalenza cambia le mosse: nella versione paura si lavora soprattutto sul distacco graduale, in quella frustrazione conta molto di più smontare i segnali che annunciano la chiusura, e non peggiorare le cose con spazi ristretti.

IN PRATICA

Il tuo cane assomiglia di più a

- ☐ Versione paura: ti cerca, si lamenta, si agita quando non ti trova.
- ☐ Versione frustrazione: cerca l'uscita, gratta, scava, se la prende con la porta.
- ☐ Un po' tutti e due.

A che punto sei

Questa è la seconda informazione, e serve soprattutto a una cosa: capire se puoi lavorarci da solo o se ti serve qualcuno accanto.

Leggi i cinque gradini e riconosci il tuo. Non c'è nessun test da fare: quello che ti serve l'hai già visto con i tuoi occhi.

Con una precisazione, perché il resto della guida è onesto e questo pezzo deve esserlo altrettanto: **a occhio è un'indicazione, non una misura**. Molto di quello che succede quando non ci sei è silenzioso, e per quello serve una telecamera puntata e un modo di leggerla. Nel libro c'è quel pezzo. Qui ti basta sapere in quale fascia sei, e se puoi partire da solo.

1 **Si lamenta e poi si rassegna**

Piagnucola o si agita nei primi minuti, poi si sdraia e passa. Nessun danno.

Cosa funziona qui:

il percorso, e in fretta. Sei nel punto più facile, quello in cui bastano poche settimane fatte bene.

2 **Fa rumore, e qualche segno resta**

Vocalizzi più lunghi, qualche graffio sulla porta, magari il cuscino. Niente ferite.

Cosa funziona qui:

il percorso graduale, con costanza. È il caso più comune di tutti.

3 **Danni veri e non si calma da solo**

Abbai o ululati prolungati, stipiti rovinati, a volte la pipì. Oppure il contrario: fa tutto in silenzio, si nasconde, non si sdraia, e il cibo che gli lasci resta intatto. L'assenza è tutta agitata, non solo l'inizio.

Cosa funziona qui:

il percorso, uguale identico. Serve solo più pazienza sui primi gradini. Se i vicini sono già un problema, un controllo dal veterinario in parallelo ti fa risparmiare tempo, ma non è la condizione per partire.

4 Panico pieno per tutta l'assenza

Distruzione importante, tentativi disperati di uscire, il cane non recupera.

Cosa funziona qui:

lo stesso percorso, ma mettiti accanto un professionista. Il metodo non cambia: a questo livello i margini di errore sono stretti, e farsi seguire da un veterinario comportamentista mentre lo applichi è la differenza tra andare avanti e girare a vuoto.

5 Si fa del male

Zampe spellate, denti rotti sulla porta, ferite. Oppure peggiora a ogni tentativo.

Cosa funziona qui: fermati.

Un cane che si ferisce ha bisogno di un veterinario comportamentale adesso, non di una guida. Qui il fai-da-te è rischioso, oltre che inutile. Quando avrai qualcuno che ti segue, quello che leggi qui ti servirà lo stesso, per capire cosa stai facendo e perché.

Se il tuo cane non fa rumore e non rompe niente, non partire dall'1: guarda se il gioco resta pieno. Il silenzio non è calma.

IN PRATICA

Segna il tuo punto di partenza

- ☐ Segnati il numero e la data di oggi, dove li ritrovi: una nota sul telefono, un foglio sul frigo. È il tuo punto zero.

Due cose sui livelli alti, dette chiaramente. La prima: un 4 non è una sentenza sul tuo cane. Il metodo resta quello, e quello che cambia è che a quel punto serve qualcuno accanto mentre lo applichi. Chiedere quell'aiuto è la mossa intelligente, non la resa. Il 5 è diverso, e per questo è l'unico livello in cui ti dico di fermarti: non è sfiducia nel metodo, è che un cane che si ferisce ha bisogno di qualcosa che una guida non può dargli. La seconda: prima di qualsiasi percorso comportamentale va esclusa una causa medica. Il dolore, un problema urinario, un cane che invecchia e comincia a disorientarsi possono somigliare all'ansia da separazione. Io non sono

un veterinario e non posso escludere niente:
lui sì.

I vicini, che sono il problema di adesso

Il cane richiede settimane. Il vicino incazzato è un problema di stasera. Se stai vivendo tutte e due le cose insieme, la testa va tutta sulla seconda, ed è normale.

Questa parte serve a toglierti quel peso, così puoi occuparti del resto.

Quattro mosse che abbassano il rumore mentre lavori

Non curano l'ansia. Comprano tempo, che in questo momento è quello che ti serve.

- **Copri i suoni da fuori.** Molti cani si attivano per l'ascensore, i passi sul pianerottolo, il portone. Un rumore di fondo basso e continuo, o le tende chiuse se si accende guardando dalla finestra, tolgono una parte degli inneschi.
- **Stanca la testa, non le zampe.** Dieci minuti di ricerca del cibo per casa prima

di uscire stancano più di un'ora di corsa, e lo lasciano più propenso a riposare. È gestione, non cura, ma aiuta.

- **Parla tu per primo.** Molti conflitti di condominio si spengono nel momento in cui il vicino capisce che il problema lo conosci e te ne stai occupando. Ed è esattamente quello che fa la lettera qui sotto.

C'è poi una quarta mossa, e non è una misura-tampone come le altre tre: è una regola del metodo, e vale più di tutto quello che leggi in questa pagina.

LA REGOLA

Mentre allenati, non lasciarlo solo più a lungo di quanto regge.

Ogni assenza che finisce in panico disfa il lavoro fatto e rinforza la paura. Un familiare, un dog sitter, un asilo, anche solo nelle ore peggiori e anche solo per qualche settimana: è quello che rende possibile tutto il resto.

La lettera, pronta da copiare

Cambia i nomi e mandala. Puoi consegnarla a mano, imbucarla o darla all'amministratore. Il tono è volutamente asciutto e concreto: comunica che c'è un piano, non che chiedi scusa.

Gentile [Nome],

le scrivo a proposito del mio cane, [nome], che avrà sentito abbaiare quando resto fuori casa. Mi dispiace per il disturbo: ne sono consapevole e non lo sto ignorando.

[nome] soffre di ansia da separazione. È una cosa che si affronta con un percorso graduale, e l'ho già iniziato seguendo un protocollo preciso. Non si risolve in due giorni, ma i primi miglioramenti si vedono nelle prossime settimane.

Intanto ho preso delle misure per ridurre il rumore nelle ore in cui non ci sono. Se dovesse capitarle di essere disturbato in una fascia particolare, me lo dica direttamente: preferisco saperlo e intervenire, piuttosto che scoprirlo dopo.

La ringrazio per la pazienza di queste settimane.

[Nome, interno, contatto]

Dove sei, legalmente

Non per spaventarti: per sapere di cosa si parla, se la conversazione dovesse alzare di tono. In Italia il cane che abbaia tocca due norme diverse.

L'**articolo 844 del codice civile** riguarda i rapporti tra vicini, e il criterio è la **normale tollerabilità**: il rumore è contestabile quando la supera, e si valuta anche in base a orari, intensità e durata. L'abbaiare occasionale, entro quella soglia, i vicini sono tenuti a tollerarlo.

L'**articolo 659 del codice penale** riguarda il disturbo del riposo delle persone e cita esplicitamente lo strepito di animali, ma scatta quando il disturbo è tale da colpire **una pluralità di persone**, non il singolo vicino infastidito. Prevede l'arresto fino a tre mesi o l'ammenda fino a 309 euro. Su come si procede, cioè se serva o meno una querela, le pronunce non sono allineate e dipende dal caso: è esattamente il tipo di dettaglio su cui serve un avvocato e non una guida.

In pratica: un singolo vicino seccato ha in mano soprattutto la strada civile. E la cosa che gioca a tuo favore in tutti e due i casi è **dimostrare di esserti attivato**, che è esattamente quello che fa la lettera di prima.

Questa è un'informazione generale, non un parere legale. Se la situazione è già conflittuale, senti un avvocato.

La maniglia

Adesso una cosa da fare, ed è volutamente ridicola.



La maniglia. Per il tuo cane non è un pezzo di metallo: è l'annuncio della sparizione.

Stasera, quando sei in casa e lui è tranquillo: alzati, vai alla porta, **metti la mano sulla maniglia, e torna a sederti.** Non aprire. Non uscire. Non dirgli niente, non guardarlo, non fare voci strane. Ripetilo due o tre volte, a distanza di qualche minuto, come se fosse la cosa più noiosa del mondo.

Se il tuo cane a questi gesti non reagisce, cioè se resta tranquillo mentre prendi le chiavi o le scarpe, questo esercizio non ti serve e puoi saltarlo: il suo allarme parte più avanti, e nel libro si riparte da lì.

Sembra niente. È il primo mattone del metodo, e il motivo è questo: quella maniglia, per lui, vale quanto le chiavi, le scarpe, la giacca. Quei gesti gli fanno partire l'allarme prima ancora che tu abbia messo un piede fuori. Ripeterli senza che succeda niente li scarica, un po' alla volta, finché smettono di voler dire qualcosa.

E qui c'è il principio che regge tutto il resto, e che spiega perché quasi tutti falliscono.

LA REGOLA

Il cane non deve mai andare in panico durante l'allenamento.

Ogni assenza che finisce nel panico non è un passo avanti faticoso: è un passo indietro. Si lavora sempre sotto la sua soglia, e si allunga da lì.

L'errore numero uno, quello che rovina più percorsi di qualsiasi altra cosa, è salire troppo in fretta. Il cane regge trenta secondi, uno vede che va bene ed è contento, e il giorno dopo prova con dieci minuti. Quei dieci minuti finiscono in panico, e cancellano il lavoro delle sessioni buone.

Il metodo vero è l'opposto: dosi così piccole da essere quasi comiche, allungate poco per volta, sempre restando dalla parte in cui lui sta bene.

Cosa viene dopo

Se sei arrivato fin qui, adesso hai tre cose che stamattina non avevi: sai che non è noia e perché quello che avevi provato non poteva funzionare, sai che la tempesta è nei primi minuti e non spalmata su tutta la giornata, e hai un modo per capire, a ogni assenza, se il tuo cane è rimasto sotto la sua soglia.

E hai anche una cosa che prima non c'era: la parola **soglia**. Da qui in poi tutto ruota lì intorno.

Quello che questa guida non ti dà, e sarebbe disonesto far finta di sì, è la parte lunga: qual è la soglia esatta del tuo cane, come si allunga senza sfondarla, cosa fare quando torna indietro, e come si arriva dalla mano sulla maniglia alle otto ore vere di una giornata di lavoro.

Quello è il percorso completo, ed è il libro.

Da solo a casa senza drammi è il protocollo di sei settimane, 168 pagine, con il calenda-

rio, i criteri per capire quando salire di livello, il muro dei quaranta minuti che è il punto in cui si blocca quasi tutti, e cosa fare quando si torna indietro. Insieme al libro ci sono due guide: una sulle prime uscite vere, cioè il rientro al lavoro senza mandare all'aria il lavoro fatto, e una su come leggere i segnali del tuo cane prima che diventino panico.

Se hai comprato il pacchetto, il libro è il file numero 1: apri quello quando hai finito qui.

Se invece il pacchetto non ce l'hai, il libro sta su caneacasa.com/protocollo. E se questa guida ti basta, va bene lo stesso: tieniti il termometro e l'esercizio della maniglia, che funzionano comunque.

Andrea

La scala da 1 a 5 di questa guida è uno strumento pratico di auto-osservazione costruito sui segni riconosciuti in letteratura, non una scala clinica. La diagnosi la fa il veterinario.

Le fonti di quello che hai letto

- Sargisson, R. J. (2014), *Canine separation anxiety: strategies for treatment and management*, Veterinary Medicine: Research and Reports. Da qui vengono il picco nei primi minuti, i tempi medi di comparsa dei comportamenti, il fatto che non si tratti di noia e il principio della desensibilizzazione graduale. <https://www.dovepress.com/canine-separation-anxiety-strategies-for-treatment-and-management-peer-reviewed-fulltext-article-VMRR>
- Malena DeMartini-Price, *Separation Anxiety in Dogs: Next Generation Treatment Protocols and Practices* (2020). Il lavoro sotto soglia e la sospensione delle assenze che superano il limite del cane. <https://www.dogwise.com/separation-anxiety-in-dogs-next-generation-treatment-protocols-and-practices>
- American Veterinary Society of Animal Behavior (AVSAB), prese di posizione sull'addestramento e sull'uso della punizione: le tecniche punitive creano e

peggiorano la paura. <https://avsab.org/resources/position-statements>

- ASPCA, *Separation Anxiety*: segni, differenza tra casi lievi, moderati e gravi, quando rivolgersi al professionista. <https://www.asPCA.org/pet-care/dog-care/common-dog-behavior-issues/separation-anxiety>
- VCA Animal Hospitals, *Separation Anxiety in Dogs*: esclusione delle cause mediche e criteri di gravità. <https://www.vcahospitals.com/know-your-pet/separation-anxiety-in-dogs>
- Articolo 844 del codice civile (immissioni e normale tollerabilità) e articolo 659 del codice penale (disturbo del riposo, strepito di animali). I testi si leggono su <https://www.brocardi.it>