

Bergamo
salute

PERIODICO DI
CULTURA MEDICA
E BENESSERE

30
MILA
COPIE



14

Gastroenterologia
ERUZIONE DA REFLUSSO
COSÌ LO TIENI
SOTTO CONTROLLO

24

Alimentazione sana
I 5 CONSIGLI D'ORO

32

Coppia
QUANDO UNA RELAZIONE
DIVENTA TOSSICA

48

Fitboxe
PRENDI A PUGNI LO STRESS
E RITROVI LA FORMA



20 *Awa Fall Mirone*
Le mie canzoni migliori
contro le disuguaglianze

Cani in ufficio

Meno stress e più produttività per i padroni... Ma per i cani?

• A CURA DI GIULIA SAMMARCO

● Creano momenti di distrazione che aiutano a rilassare e mantenere l'equilibrio psico-fisico, migliorano l'umore aumentando la produttività, favoriscono relazioni interpersonali. Sono solo alcuni dei benefici che offrirebbe la presenza del proprio cane in ufficio. Un vero toccasana non solo per i lavoratori ma anche per le aziende, che potrebbero contare su una maggiore motivazione e creatività. A dirlo sono sempre più ricerche scientifiche. I ricercatori della *Virginia Commonwealth University*, ad esempio, hanno studiato i livelli di stress dei dipendenti di un'azienda manifatturiera che hanno portato i cani a lavorare: l'esito ha rivelato che gli impiegati amanti dei cani hanno riferito di sentirsi significativamente meno stressati rispetto a

“ Sono sempre di più anche in Italia le imprese che aprono le porte agli amici a quattro zampe ”

quelli che non accompagnati dal proprio amico a quattro zampe. Ma questo è solo uno dei tanti benefici del portare con sé al lavoro il proprio animale. Come ci spiega Stefano Cortinovis, consulente relazionale.

Quali sono i vantaggi su umore, produttività, salute del proprietario offerti dalla presenza del cane in ufficio e perché?

I benefici che l'animale umano può ottenere attraverso la relazione e l'interazione con l'animale non umano sono ormai stati dimostrati anche sul piano scientifico, sono assodati. Sul piano corporeo, la presenza del cane, il contatto con il pelo ma anche solo la presenza dell'animale nello spazio si ripercuotono positivamente a livello dell'apparato cardio-circolatorio e di quello respiratorio, con riduzione dei valori della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca, il respiro cambia e diviene più profondo. I proprietari di animali hanno livelli più bassi di colesterolo e trigliceridi (colpevoli di molte malattie cardiache), inoltre la relazione con l'animale può elevare i livelli di serotonina e dopamina, che abbassano i livelli di stress. Questo

cambiamento sul piano fisico e fisiologico rende la persona più tranquilla e in una situazione di rilassamento: questo non significa che la persona sarà portata ad avvicinarsi a uno stato di sonno, anzi, lo stato che si può ottenere è quello ottimale per la produttività, poiché questo stato di equilibrio permette alla persona di migliorare la sua performance a fronte di un minor dispendio di energie. Alla luce di queste considerazioni va sottolineato che per l'animale umano, sul piano psicologico, si ottiene un miglioramento di gestione di situazioni stressanti e una maggior consapevolezza corporea ed emotiva. Non dimentichiamo che l'animale non umano è maestro di presenza, rimanda costantemente al "qui ed ora", aspetto che noi animali umani spesso dimentichiamo. La relazione con l'animale ci rimanda quindi a questo aspetto così importante

per prevenire problemi come la depressione (per cose successe nel passato) o l'ansia (per quello che accadrà nel futuro).

Quali sono invece i pro e i contro del trascorrere la giornata sul posto di lavoro del proprio compagno umano per i cani?

Facciamo una premessa: il cane è un animale sociale: questo va tenuto in considerazione prima di decidere di accogliere un cane (ma più in generale un animale) nella nostra vita. È un animale che non ha bisogno solo di spazi fisici (giardino...) ma ha bisogno di avere spazio nella vita degli umani con i quali condivide la sua. Essere proprietario di un cane è una scelta che deve essere ponderata e ragionata, proprio considerando questo aspetto: un cane in un parco enorme che non ha mai interazioni con il suo branco umano è un

cane sofferente. La possibilità di poter portare i propri cani in ufficio, quindi, ha una connotazione positiva perché permette all'animale di "vivere il branco". Forse questo è l'unico aspetto positivo per il cane. A questo proposito vale la pena riflettere su ciò che sta succedendo alla relazione con l'animale non umano. Mi spiego meglio: troppo spesso umanizziamo l'animale, attribuendogli doti, qualità, emozioni e anche difetti che appartengono in realtà all'essere umano; l'animale prova emozioni, ha caratteristiche etologiche di specie e soprattutto inclinazioni individuali, come dimostrato dalle recenti ricerche scientifiche; prova emozioni, gioia, rabbia, felicità, tristezza, ma non possiamo pensare che queste emozioni coincidano con le nostre. La visione antropocentrica (che pone l'uomo al centro di tutto) sta prendendo il sopravvento, men-

Le regole per una convivenza felice per entrambi

- Allestite uno spazio che sia realmente di riposo per il cane, magari con la sua copertina e mettere a disposizione del cane sempre una ciotola di acqua fresca.
- Non riempite lo spazio di giochi per il cane "così se si annoia sa cosa fare"... Al cane dei giochini importa poco, interessa che il suo umano giochi con lui, anche tramite i giochini, ma è la relazione che fa la differenza.
- Alternate momenti di attivazione e di disattivazione per il cane: vivere tutto il giorno in ufficio dovendo stare tranquillo può essere troppo, anche a seconda delle motivazioni individuali ed età. Quindi alternate momenti in cui il cane possa uscire con voi a momenti in cui può rilassarsi e riposare.
- Tenete a disposizione alcuni bastoncini che darete al cane solo su necessità, in modo da non abbondare nella quantità. Il cane, masticando soprattutto con la zona posteriore della mascella, ha la possibilità di "scaricare lo stress accumulato".
- Imparate a leggere il vostro cane, cosa vi sta comunicando e mettetevi in condizione di comprenderlo appieno.
- A volte "fatevi cani", calatevi nella realtà del vostro cane, cosa vive, come lo vive, di cosa ha bisogno per stare meglio, ma fatelo "mettendo da parte la vostra mente umana", del resto l'area celebrale deputata alla vita istintuale ed emozionale di animali non umani e umani coincide, quindi sperimentatevi.
- Ricordatevi sempre che il cane è un animale sociale, ha bisogno di vita relazionale, di esperienze con i suoi simili e con le altre specie. Se il cane viene in ufficio con voi ma lo ignorate tutto il giorno perché siete presissimi non state necessariamente facendo il suo bene. Se vi impegnate per trovare la giusta misura potrebbe diventare un'esperienza meravigliosa per lui e per voi. ●

tre bisogna tornare a una visione ecocentrica (cioè che mette tutti gli esseri viventi sullo stesso piano nel rispetto reciproco della diversità), abbandonando la tendenza umana di vedere sempre il mondo filtrandolo con il nostro cervello.

Quindi la domanda diventa: portare il cane in ufficio intanto è un bisogno del suo umano o è un aiuto al benessere dell'animale o ancora fa bene ad entrambi?

Il punto è questo. Per vivere una situazione di benessere il cane, ma più in generale ogni essere vivente, ha bisogno di vivere momenti di attivazione (passeggiata, gioco, corsa etc.) alternati a momenti di disattivazione (riposo). Il momento del riposo deve essere per il cane un

tempo-e-uno-spazioiditranquillità, quindi molto dipende dall'ufficio. Quante persone ci sono intorno? Quanti altri cani vengono portati? C'è realmente la possibilità nel mio ufficio di dedicare al mio cane un luogo tranquillo e che sia di ristoro per lui? Attenti, non per voi, per il vostro cane. Dormire in uno spazio dove accedono moltissime persone non è rilassante per il cane, o comunque per alcuni cani. E poi c'è un altro aspetto: quali sono le motivazioni soggettive del mio cane? Se ho un cane che ha bisogno di controllare lo spazio e il suo "branco", averlo in un ufficio molto trafficato significa non permettergli mai di riposare e di "staccare la spina", gli chiederemmo troppo. Non esiste quindi una risposta univoca, un cane in un ufficio pur se con il suo

proprietario vive felice? Dipende dal cane, dipende dal proprietario e dipende dall'ufficio e dalla realtà in cui si lavora. ●



STEFANO CORTINOVIS
Infermiere
e Consulente Relazionale

Consulenza Relazionale B.A.U.®