

I SEGNALI CALMANTI

A cura di: **Ivan Tresoldi**

Introduzione

I lupi sono animali sociali, vivono in branco ma sono al tempo stesso predatori carnivori, caratterizzati da alta aggressività e bassissima soglia di reazione agli stimoli. Con queste caratteristiche, che sembrerebbero incompatibili con un tipo di vita sociale, la convivenza in un branco potrebbe risultare molto difficile. Per mantenere l'equilibrio sociale i lupi hanno sviluppato un sistema comunicativo molto complesso, basato soprattutto su stimoli visivi ed olfattivi. All'interno del branco l'aggressività è considerata l'ultima risorsa, tanto che non è la principale caratteristica premiata dalla selezione naturale.

I lupi hanno sviluppato una forma comunicativa fatta di posture e segnali corporei atti ad evitare inutili scontri e lotte all'interno del branco. Essendo un animale selvatico, i segnali inviati dal lupo sono molto intensi ed evidenti.

I cani hanno ereditato il loro patrimonio comunicativo dai lupi, anch'essi sono animali sociali e tendono ad utilizzare l'aggressività come ultima risorsa, preferendo l'utilizzo di segnali e posture atti a prevenire i conflitti. Essendo stato addomesticato, i segnali inviati da un cane risulteranno meno evidenti ed intensi di quanto accade in ambiente selvatico.

L'etologo americano Michael Fox ha condotto numerosi studi sui lupi, a partire dal 1965, e ha individuato alcuni segnali che ha definito "segnali di cut-off", cioè di interruzione. Sono segnali utilizzati dal lupo per interrompere aggressioni e situazioni di scontro tra individui del branco.

Lo stesso Fox, nel suo libro *Behaviour of Wolves, Dogs, and Related Canids*, espresse l'opinione che i cani non abbiano la stessa capacità dei lupi nell'utilizzo di questi segnali.

Circa 25 anni dopo, Turid Rugaas, etologa norvegese, condusse degli studi sui segnali utilizzati dai cani insieme al collega Stale Odegaard e catalogò una serie di segnali che definì Calming Signals, ovvero Segnali Calmanti.

In contrasto con quanto affermato da Fox, Turid Rugaas dimostrò che i cani hanno le stesse capacità sociali dei lupi, semplicemente i segnali inviati sono più difficili da leggere in quanto meno evidenti a causa dell'addomesticamento.

Rispetto ai segnali di cut-off, utilizzati dal lupo per interrompere un'aggressione, i segnali catalogati da Turid Rugaas hanno uno scopo preventivo, hanno lo scopo di segnalare disagio o buone intenzioni, permettendo all'altro di fare altrettanto. Proprio per questo motivo sono stati battezzati "Segnali Calmanti", in inglese "Calming Signals".

Cosa sono i segnali calmanti?

I segnali calmanti sono probabilmente i più importanti tra i segnali usati dai cani e vengono utilizzati sia per mantenere l'equilibrio sociale all'interno del branco, mantenendo la gerarchia e risolvendo i conflitti, sia nel relazionarsi con individui sconosciuti.

L'abilità del cane di utilizzare questi segnali è innata, può essere rafforzata da un corretto sviluppo ontogenetico dell'individuo, ma può essere persa se il cane cresce in ambienti privi di stimoli e interazione sociale, in situazioni nelle quali l'utilizzo dei segnali calmanti non porta risultati.

I calming signals vengono utilizzati per prevenire determinati eventi, per segnalare intenzioni pacifiche ed evitare minacce da cani o persone, calmare paura o nervosismo, oppure per calmare sé stessi in situazioni di disagio o stress.

Turid Rugaas, nel suo libro *L'intesa con il cane, i segnali calmanti*, sintetizza in questo modo la sua teoria sui segnali calmanti:

“I cani, essendo animali di branco, hanno un linguaggio per comunicare fra loro.

Il linguaggio canino consiste in una grande varietà di segnali che utilizzano corpo, faccia, orecchie, coda, suoni, movimenti ed espressioni.

L'abilità innata del cane di comunicare, viene facilmente persa oppure rafforzata dalle esperienze di vita. Se studiamo i segnali che i cani usano tra loro e li usiamo noi stessi, miglioriamo la nostra capacità di comunicare con loro. I più importanti tra i segnali canini sono i segnali calmanti che sono usati per mantenere una sana gerarchia sociale e per risolvere conflitti all'interno del branco.

Si tratta di tecniche che, quando riportate alla nostra interazione con i cani, possono essere di grande aiuto nel rapporto. I cani sono capaci sia di calmare se stessi di fronte ad uno shock – situazioni di paura o stress – sia di calmarsi a vicenda. Ad esempio, consideriamo il modo in cui i cani si incontrano. I cani che sono “preoccupati” nella specifica situazione sociale, possono comunicare idee del tipo: “So che tu sei il capo qui e non voglio creare problemi”. Dall'altra parte, è molto probabile che il boss di turno voglia far capire al cane “preoccupato” che a sua volta non ha intenzione di creare problemi: “Non ti preoccupare, qui comando io e non ti darò fastidio”.

I cani che non danno segnali appropriati possono essere causa di problemi.”

Quando i canidi, ad un certo punto della loro storia evolutiva, hanno scelto di unire i vantaggi della vita solitaria del predatore con quelli della vita gregaria, hanno dovuto sviluppare una forma comunicativa complessa atta alla preservazione dei singoli individui componenti il branco, limitando al massimo gli episodi di aggressività all'interno di quest'ultimo.

A questo scopo il branco rispetta una rigida gerarchia (più evidente in cattività in quanto convivono nel branco individui non legati da vincoli di parentela, meno evidente allo stato selvatico in quanto il branco è di fatto una famiglia), ogni individuo occupa un ruolo ben preciso che lo gratifica e gli consente di sviluppare autoconsapevolezza sociale e attaccamento (anche affettivo) al resto dei componenti del branco. La selezione naturale ha premiato gli individui con maggiore capacità comunicativa, non limitata alle sole espressioni di aggressività e paura.

I segnali calmanti dimostrano proprio quest'ultimo concetto, hanno valenze sociali molto importanti e rendono il vocabolario canino molto più ampio e complesso di quanto potrebbero dare le semplici posture di dominanza e sottomissione.

La postura del cane è l'insieme di mimica facciale, posizione del corpo, della coda, delle orecchie. I cani sono in grado di percepire il più piccolo segnale corporeo, inviato sia da un loro simile sia da individui appartenente ad altre specie. Proprio per questo motivo risulta a volte difficile “leggere” la comunicazione tra due cani, mentre potrebbe risultare più facile individuare i segnali inviati all'uomo in quanto il cane ha imparato ad esibire con esso comportamenti più accentuati.

Risulta difficile scindere completamente i segnali calmanti dal resto della comunicazione sociale, in quanto il cane equilibrato, non problematico, fa tutto quello che è possibile per evitare uno scontro. Proprio per questo motivo, sarà probabile vedere cani molto sicuri di sé mandare segnali di calma

per assicurare cani più insicuri, mentre questi ultimi faranno altrettanto per manifestare le proprie intenzioni pacifiche. Per fare un esempio, la postura di sottomissione attiva prevede il cane che abbassa il posteriore, tiene la coda tra le gambe, le orecchie rivolte all'indietro, ma si accompagna spesso all'uso di segnali calmanti (camminare lentamente, distogliere lo sguardo, immobilizzarsi, leccare le labbra dell'altro individuo). Da quest' ultimo esempio si evince inoltre che in moltissime occasioni si verifica l'utilizzo di più segnali di calma contemporaneamente.

Nello sviluppo comportamentale, i cuccioli hanno una licenza speciale, detta puppy license, che consente loro di fare ciò che vogliono fino all'età di circa 4 mesi, quando i soggetti a metà della gerarchia iniziano a non tollerare più determinati comportamenti e li vittimizzano psicologicamente. A questo punto i giovani cani imparano a mostrare i dovuti segnali di calma e accettano la loro posizione sociale che li relega alle ultime posizioni del branco. Tutto il processo avviene in maniera rituale.

La sottomissione passiva, appresa dal cucciolo nel periodo neonatale quando la madre lo mette a pancia in su per stimolarlo all'eliminazione, viene poi riproposta già a partire dalle prime settimane di vita come segnale di calma per dissipare l'attacco dell'avversario, nelle vesti di fratello o sorella di cucciolata. La posizione supina viene usata come atto volontario per calmare l'avversario se imposta da un cane più forte, ma può essere usata anche come segnale di confidenza e amicizia se presentata spontaneamente, senza imposizione da parte di altri.

Il primo segnale di contatto sociale è lo sguardo. Un cane che non osa guardare è diffidente e ha difficoltà nei rapporti sociali. Un cane amichevole, dopo il contatto visivo iniziale, può mostrare amicizia abbassando leggermente il cranio, piegando indietro le orecchie, socchiudendo gli occhi e stirando gli angoli della bocca. Quando si avvicina, il cane amichevole è frontale, ha il cranio abbassato e allunga il muso, un gesto di sottomissione. La coda è bassa e scodinzola, le linee del corpo sono morbide. Successivamente si girerà e mostrerà il fianco.

Un cane con le corrette competenze sociali nei confronti dei propri simili riesce ad evitare i conflitti con qualsiasi individuo incontri, ha un comportamento adeguato alla situazione senza reazioni eccessive, sa fermarsi e rimanere fermo, sa leggere i segnali sociali di qualunque tipo di cane.

Per quanto riguarda la comunicazione nei confronti dell'uomo, i cani tendono ad usare un numero maggiore di suoni e rumori rispetto a quanto avviene con i propri simili, a causa della nostra scarsa ricettività verso segnali meno evidenti come interrompere il contatto visivo oppure irrigidirsi.

I cani che per personalità ed esperienze vissute avranno acquisito le migliori competenze sociali, saranno quelli in grado di comunicare al meglio, conseguentemente sapranno esibire un maggior numero di segnali calmanti.

Quali sono i “Segnali calmanti”

I segnali calmanti descritti sono circa trenta, alcuni molto evidenti, altri più difficili da individuare. L'elenco dei principali segnali calmanti catalogati da Turid Rugaas è il seguente.

◆ Girare la testa

Questo segnale può essere un movimento veloce (girare la testa di lato e subito tornare nella posizione precedente) oppure la testa può essere voltata di lato e tenuta in questa posizione per un po' di tempo. Lo spostamento della testa in senso laterale interrompe il contatto visivo ed è una forma di evitamento di un potenziale conflitto. Il cane può usare questo gesto quando un altro cane si sta avvicinando, magari troppo in fretta. Spesso il girare la testa di lato fa parte proprio del cerimoniale di saluto tra cani: due cani si incontrano, girano entrambi la testa per un attimo e poi si annusano felicemente. Altre volte il cane usa questo gesto per comunicare il proprio disagio trovandosi in una certa situazione, ad esempio se qualcuno gli posa la mano sulla testa.



Figura 1 – Girare la testa

◆ **Guardare altrove, distogliere lo sguardo**

Il cane tende ad evitare lo sguardo diretto. In situazioni di eccessiva vicinanza con altri cani o persone, oppure se viene fissato, il cane distoglie lo sguardo o addirittura guarda altrove.



Figura 2 – Guardare altrove

◆ **Socchiudere gli occhi**

Socchiudere gli occhi facendo diventare lo sguardo più dolce, abbassare le palpebre, non guardare in maniera minacciosa, sono segnali calmanti.



Figura 3 – Socchiudere gli occhi

◆ **Voltarsi di lato e di spalle**

I cani trovano molto rilassante girarsi di lato o dare le spalle. Quando un cane ringhia ad un altro è facile vedere questo ultimo girarsi di schiena; spesso i cani lo fanno anche quando vogliono essere coccolati dal padrone: si appoggiano alle gambe del proprietario con il fianco.



Figura 4 - Voltarsi di lato e di spalle

◆ **Leccarsi il naso**

Questo movimento veloce è molto rilassante per il cane. Lo mette in pratica sia quando è intimorito da qualcosa (es. quando un altro cane sta arrivando verso di lui), sia quando è piacevolmente rilassato (es. quando è coccolato).



Figura 5 – Leccarsi il naso

◆ **Immobilizzarsi**

Stare immobile è una tipica tattica per sfuggire ad una aggressione, è innata in tutti gli animali e può essere notata anche nell'uomo (tant'è che si usa l'espressione "paralizzarsi dalla paura"). Stando fermo davanti ad un altro cane, magari più grande per mole o età, l'animale cerca di dimostrarsi passivo, inoffensivo.



Figura 6 - Immobilizzarsi

◆ **Camminare lentamente, usare movimenti lenti**

Il movimento lento ha per il cane un forte senso calmante. Spesso il cane lo mette in atto quando vede un altro cane sconosciuto o quando stanno succedendo troppe cose intorno a lui.



Figura 7 – Camminare lentamente, usare movimenti lenti

◆ **Posizione di gioco**

La classica posizione dell'inchino con le zampe anteriori distese e il posteriore sollevato, viene utilizzata sia per invitare al gioco sia per calmare l'altro. La posizione viene ripetuta più volte durante il gioco, per assicurarsi che tutto quello che avviene sia considerato ancora gioco da tutti.



Figura 8 – Posizione di gioco

◆ **Sedersi**

Il cane può sedersi se si trova a disagio con un altro animale o persona, oppure per calmare una situazione di gioco che rischia di degenerare. Spesso è la prima posizione che il cane assume in una situazione che non sa come gestire, fin da cucciolo, e viene associata ad altri segnali come sbadigliare, alzare la zampa o leccarsi il naso.



Figura 9 - Sedersi

◆ **Mettersi a terra**

Sdraiarsi a pancia in giù ha un forte potere calmante, usato soprattutto da cani di alto rango sociale. Spesso tendono a mettere il muso tra le zampe anteriori oppure a rimanere eretti come sfingi, in ogni caso stanno dicendo che hanno bisogno di un po' più di calma. Questo gesto è spesso usato dai cani adulti assillati dai giochi dei cuccioli.



Figura 10 – Mettersi a terra

◆ **Sbadigliare**

Il cane può usare lo sbadiglio quando è ansioso, spaventato, stressato, agitato. In ogni caso sta comunicando un disagio abbastanza forte.



Figura 11 - Sbadigliare

◆ **Annusare per terra, fingere di fare altro**

Uno dei metodi utilizzati dai cani per dimostrare intenzioni pacifiche è fingere di essere impegnati a fare altro, piuttosto che guardare l'altro individuo. Spesso il comportamento esibito è annusare per terra, atteggiamento con forte potere calmante.



Figura 12 - Annusare

◆ **Avanzare curvando**

Due cani che si incontrano normalmente non si avvicinano in modo diretto tra loro, ma avanzeranno facendo un semicerchio. Tale gesto ha un forte potere calmante per il cane.



Figura 13 – Avanzare curvando

◆ **Mettersi in mezzo**

Mettersi in mezzo, separare, è un comportamento con il quale il cane si mette fisicamente tra due individui per calmare gli animi e riportare la situazione a livelli normali, evitando scontri o aggressioni. Spesso i cani esibiscono questo comportamento anche nei confronti di due esseri umani che discutono, o anche semplicemente in caso di un abbraccio. Ci si può riferire a questo comportamento con il termine inglese “Splitting”, dal verbo “To Split” (Separare).



Figura 14 – Mettersi in mezzo

◆ **Agitare la coda**

E' uno scodinzolio ampio ma non tale da arrivare a toccare le anche, con postura non bassa. Si vede spesso durante il gioco. Può essere utilizzato anche nei confronti dell'uomo, si evidenzia ad esempio quando il cane si avvicina scodinzolando dopo una sgridata, tenendo la testa bassa.



Figura 15 – Agitare la coda

◆ **Alzare una zampa anteriore**

Atteggiamento esibito in momenti di estrema indecisione, quando il cane non è sicuro sul comportamento da assumere. Lo si può vedere utilizzato ad esempio da un cane adulto per calmare un giovane esuberante, da una femmina per calmare i propri cuccioli oppure da un cucciolo in una situazione stressante, spesso accompagnato da altri segnali.



Figura 16 – Alzare una zampa anteriore

◆ **Sbattere le palpebre**

Sbattere le palpebre o socchiudere gli occhi permette al cane di osservare un altro individuo senza che le sue intenzioni vengano fraintese, in quando lo sguardo risulta meno diretto e minaccioso.



Figura 17 – Sbattere le palpebre

◆ **Schioccare le labbra**

Il cane fortemente indeciso sul da farsi in una certa situazione, agitato e a disagio può schioccare le labbra come segnale calmante.



Figura 18 – Schioccare le labbra

◆ **Fare pipì**

Fare pipì è un modo per scaricare la tensione e dare modo agli altri di ricevere maggiori informazioni. Viene frequentemente confuso con un cerimoniale o con la marcatura odorosa, ma è invece spesso associato a una situazione di disagio.



Figura 19 – Fare pipì

◆ **Grattarsi**

Il cane può grattarsi in situazioni in cui si trova a disagio, ad esempio quando si sta avvicinando un altro cane, oppure come modo per scaricare lo stress accumulato.



Figura 20 - Grattarsi

◆ **Scrollarsi**

In situazioni di disagio o stress, il cane può scrollarsi come per eliminare la tensione accumulata e tranquillizzarsi. E' comunque un segnale calmante.



Figura 21 - Scrollarsi

◆ **Il “sorriso”**

E' il gesto che più si avvicina al sorriso umano. La bocca è rilassata, leggermente aperta, con la lingua visibile oppure appena appoggiata ai denti inferiori.



Figura 22 – Il “sorriso”

◆ **Atteggiarsi da cucciolo**

Il cane può atteggiarsi come un cucciolo, invitando al gioco e facendo balzelli davanti all'altro individuo. Come ogni comportamento assimilabile a quelli esibiti dai cuccioli, mostra assoluta intenzione pacifica.



Figura 23 – Atteggiarsi da cucciolo

◆ **Sottomissione passiva**

L'equivalente canino della prostrazione, di fronte ad un cane riconosciuto più forte il cane rotola sul fianco ed espone la pancia, interrompendo il contatto visivo.

Può anche essere un'azione volontaria non indotta da un altro individuo, un rituale che di solito si verifica dopo qualcosa di piacevole, in questo caso il cane rotola e si strofina sul terreno.



Figura 24 – Sottomissione passiva

◆ **Leccare le labbra dell'altro**

Atteggiamento che rimanda alla richiesta di cibo che i cuccioli fanno alla madre all'inizio dello svezzamento, quando leccano le sue labbra per indurla a rigurgitare il cibo. Essendo esibito per questo scopo dai cuccioli, in età adulta questo comportamento permane come segnale ritualizzato che indica volontà di mostrarsi deferenti e inermi, proprio come un cucciolo.



Figura 25 – Leccare le labbra dell'altro

◆ **Assumere un'espressione da cucciolo**

Il cane può assumere un'espressione il più simile possibile a quella di un cucciolo, mostrandosi quindi inerme e inoffensivo. Questo atteggiamento è più evidente nelle razze ai livelli più bassi della scala neotenica, come i molossoidi, favoriti dalla loro conformazione.



Figura 26 – Assumere un'espressione da cucciolo

◆ **Orecchie tirate indietro**

Un segnale evidente di pacificazione e sottomissione. Le orecchie sono tirate indietro contro la testa, con i denti non visibili, il corpo abbassato e la fronte liscia.



Figura 27 - Orecchie tirate indietro

◆ **Leccare l'aria**

Il cane assume una posizione dimessa, con il posteriore abbassato, e lecca l'aria. Atteggiamento spesso mostrato dai cuccioli quando si avvicinano con deferenza ad un adulto, permane in età adulta ad indicare estrema sottomissione e intenzione pacifica.



Figura 28 – Leccare l'aria

◆ **Annusare l'aria**

Il cane può annusare ripetutamente l'aria alzando e abbassando la testa quando si trova a disagio e vuole comunicare calma, ad esempio se ci si avvicina troppo velocemente e in maniera diretta.



Figura 29 – Annusare l'aria

L'uomo può usare i segnali calmanti?

La risposta è sì. Nonostante la forma comunicativa più utilizzata dall'uomo sia la parola, ci sono posture del corpo e atteggiamenti che possono segnalare le nostre buone intenzioni e sono comparabili alle posture corporee utilizzate dai cani come segnale calmante.

I segnali calmanti utilizzabili dall'uomo nei confronti del cane sono:

- ◆ Ruotare la testa
Le persone potrebbero usare questo segnale mentre si avvicinano ad un cane proprio per chiarire all'animale le loro intenzioni pacifiche.
- ◆ Distogliere lo sguardo
Alternando sguardi diretti a sguardi in altre direzioni interrompiamo il contatto visivo con il cane inviandogli quindi un segnale calmante.
- ◆ Camminare seguendo una curva
Avvicinandoci ad un cane sconosciuto o vistosamente preoccupato, potremmo fare un semicerchio per raggiungerlo, magari ruotando la testa di lato senza guardarlo negli occhi.
- ◆ Voltare le spalle
Le persone potrebbero usare questo gesto per calmare una situazione, ad esempio quando un cane sta giocando un po' troppo irruentemente, oppure quando il cane salta addosso ripetutamente anche solo per fare le feste ma l'atteggiamento non è gradito.
- ◆ Immobilizzarsi
Una persona che non conosce il cane che gli sta venendo incontro, stando ferma e facendosi annusare darà un segno calmante all'animale.
- ◆ Muoversi lentamente
Fare gesti lenti nei confronti di un cane, specialmente se vogliamo fargli fare qualcosa che non ama particolarmente (es. mettergli la pettorina) può aiutarlo a calmarsi.
- ◆ Sbadigliare
Essendo questo un segnale calmante di forte intensità può essere usato anche dagli umani per far quietare e rilassare i cani: un proprietario può cominciare a sbadigliare se il cane gioca troppo irruentemente oppure se vede il cane impaurito da qualcosa o qualcuno.
- ◆ Invito al gioco
Assumendo una posizione accucciata, con le braccia distese in avanti lungo le nostre gambe, inviamo al cane un segnale che può essere interpretato come un inchino, l'invito al gioco.
- ◆ Simulare di annusare per terra
L'uomo può accovacciarsi e sfregare il terreno con le mani, simulando quanto il cane fa con il naso quando annusa per terra.
- ◆ Sedersi
Sedendoci riduciamo le nostre dimensioni e inviamo un segnale calmante al cane, apparendo meno minacciosi.

Il cane utilizza i segnali calmanti con l'uomo così come normalmente fa con i suoi simili, sarebbe corretto ed educato se l'uomo rispondesse esibendo a sua volta un segnale calmante quando il cane ne presenta uno.

Accade molto spesso però che i segnali inviati dal cane non vengano compresi, bensì vengano fraintesi e antropomorfizzati. Queste incomprensioni vengono vissute dal cane in maniera conflittuale, lo confondono e creano di conseguenza problemi nel rapporto con il proprietario.

Tra gli esempi tipici di situazioni in cui i segnali calmanti inviati dal cane non vengono compresi dall'uomo è possibile individuare i seguenti:

- ◆ Un cane torna lentamente quando il proprietario, con tono arrabbiato, lo richiama. Il proprietario pensa che il cane rallenti apposta, urla di più e il cane rallenta ulteriormente fino quasi a fermarsi, magari annusando per terra.
- ◆ Un cane sbadiglia a seguito di una sgridata. Il proprietario pensa che il cane mostri disinteresse e stia in qualche modo prendendosi gioco di lui.
- ◆ Un proprietario pensa che il cane assuma “un’aria colpevole” quando sgridato, distogliendo lo sguardo, socchiudendo gli occhi, magari leccandosi le labbra.
- ◆ Due proprietari pensano che il cane sia geloso perché quando discutono si frappongono tra loro, dividendoli.
- ◆ Un proprietario pensa che il proprio cane sia maleducato perché quando rientra a casa questi fa pipì andandogli incontro. Il cane viene sgridato ogni volta.

E’ evidente come il cane, in questi esempi, stia inviando dei segnali calmanti molto palesi, che purtroppo non ottengono l’effetto desiderato, anzi sono interpretati con tutt’altro significato. Casi come questi possono portare il cane a situazioni di tensione e stress anche molto accentuate.

Stress e segnali calmanti

Lo stress può essere definito come uno stato con cui l'organismo reagisce ad una minaccia interna o esterna e concentra le sue forze per superare la situazione di pericolo.

Lo stress è sempre esistito ed è da considerarsi dal punto di vista evolutivo come una reazione importantissima per la sopravvivenza, perché permette di ottenere l'adattamento più idoneo ai mutamenti dell'ambiente.

Lo stress è un fenomeno ambivalente, nel 1936 il ricercatore H. Selye ha introdotto la distinzione tra stress positivo (eustress) e stress negativo (distress).

Lo stress positivo è un'attivazione necessaria dell'organismo che conduce l'animale (o l'uomo) a mettere in campo le migliori energie rendendo possibile un ulteriore miglioramento delle proprie capacità. Per stress negativo si intende al contrario un sovraccarico di richieste dannoso per l'organismo.

I fattori stressanti (stressors) possono essere: fattori esterni (es. deprivazione sensoriale, dolore), impossibilità di soddisfare le esigenze primarie (es. fame, sete, sonno), pretese eccessive o inattività forzata (ad es. rimproveri, punizioni), fattori sociali (es. l'isolamento), fattori psichici (es. conflitti, paura).

Nell'organismo, lo stress può manifestarsi a qualsiasi livello: fisiologico-funzionale (es. sudorazione, palpitazioni), comportamentale (es. ansia, aggressività) ed esistenziale (es. valutazione della propria condizione).

Sempre Selye ha introdotto il concetto di "Sindrome generale di adattamento". Quando l'azione degli Stressors si prolunga nel tempo, la reazione dell'organismo può essere divisa in tre fasi:

- ◆ Fase di allarme
L'impulso nervoso e la produzione ormonale concorrono a creare la preparazione ottimale alla reazione.
- ◆ Fase di resistenza
L'opposizione all'evento stressante principale si intensifica, mentre si riduce quella ad altri stimoli secondari. Questo significa che il tentativo di superamento del fattore primario compromette la capacità di resistenza verso fattori stressanti concomitanti.
- ◆ Fase di esaurimento
Se lo stress dura troppo a lungo, l'organismo può non reggere nonostante l'adattamento raggiunto in precedenza. I sintomi di allarme della prima fase si riattivano, però a questo punto diventano permanenti. La tensione elevata e incessante, in concorso con altri fattori di rischio, può portare allo sviluppo di malattie ed in casi estremi perfino alla morte.

I sintomi che permettono di concludere che un cane è stressato sono molteplici, molti dei comportamenti mostrati in situazione di stress non sono specifici, bensì si presentano anche in altre situazioni. È fondamentale quindi tenere in considerazione in quale situazione il comportamento viene mostrato e quanto spesso si presenta.

Tra i comportamenti utilizzati in situazione di stress, i segnali calmanti rivestono un ruolo importante. Il cane insicuro, stressato, sopraffatto da eccessive richieste mostra questi segnali con maggiore frequenza. Quando anche un occhio esperto non riesce più a individuare questi segnali, vuol dire che il cane ha raggiunto un tale livello di stress da non riuscire più a comunicare. Lo stadio successivo può essere uno stato di congelamento (freezing), una completa rinuncia ad agire. I segnali calmanti hanno sempre un nesso con la situazione in cui si trova il cane, questo vuol dire che se esso mostra comportamenti o invia segnali non adeguati alla situazione, potrebbe essere stressato. Un'attività sostitutiva, intesa come fingere di fare altro se usata come segnale calmante, potrebbe quindi in realtà essere sinonimo di stress. Un esempio di quanto appena esposto potrebbe essere il grattarsi.

Altri segnali calmanti che a seconda della situazione potrebbero indicare stress sono, ad esempio, scrollarsi e sbadigliare. È dimostrato come già cuccioli di pochi giorni, se sollevati da terra, sbadigliano.

Conclusione

Il patrimonio comunicativo dei cani è davvero una risorsa importante, una maggiore cultura cinofila porterebbe l'uomo a comprendere più facilmente le situazioni conflittuali che si creano nelle relazioni cane-uomo e cane-cane, riuscendo magari a prevenire incidenti e aggressioni di cui tanto si parla. Sarebbe bello se, in una società come la nostra dove mediamente ogni famiglia possiede uno o più cani, si diffondesse questa cultura, questa voglia di comprendere i nostri compagni a quattro zampe. Si potrebbe partire già dalla scuola materna, con il gioco e servendosi di cani adatti, ad insegnare la corretta relazione e a comprendere il linguaggio di queste creature meravigliose che ci accompagnano da millenni in ogni aspetto della nostra vita.

Un sogno forse, ma nessuno può impedirci di crederci e sperare che un giorno si avveri.

Bibliografia

Libri:

L'intesa con il cane: I Segnali Calmanti – Turid Rugaas – Haqihana Editore, 2005

Capire il linguaggio dei cani – Stanley Coren – Franco Muzzio Editore, 2003

Perché il mio cane fa così? – John Fisher – Albetto Perdisa Editore, 2004

Lo Stress nel cane – Martina Nagel, Clarissa v. Reinhardt, Haqihana Editore, 2003

All'altro capo del guinzaglio – Patricia B. McConnell – Ed. TEA, 2003

La comunicazione del cane – Alexa Capra, Daniele Robotti – Calderini, 2007

Articoli:

“*Calming Signals: The language of dogs*” – Margaret Nee - www.theartofdog.com

“*Talking Dog: Body Language*” - Stacy Braslau Schneck - <http://www.wagntrain.com/BodyLanguage.htm>

“*Il comportamento del cane*” - Dott.sa Eleonora Mentaschi -

<http://www.tipresentoilcane.com/Archivio/Leggi.php?Mese=Febbraio&anno=2003&id=Etologia>

“*He just wants to say Hi*” - Suzanne Clothier - <http://www.flyingdogpress.com/sayhi.html>

“*Calming Signals: canine life insurance*” - Terry Ryan - <http://www.shirleychong.com/keepers/archives/calming.txt>

“*Il linguaggio dei cani: La comunicazione*” - Dott.sa Eleonora Mentaschi -

<http://www.ilmiocane.net/doc/comunicazione-del-cane.pdf>

“*Comunicazione del cane: i segnali di calma*” - Dott.sa Eleonora Mentaschi - <http://www.ilmiocane.net/segnali-di-calma-articoli-3.htm>

“*Appunti di psicologia, meccanismi di apprendimento e metodi*” - Carlo Colafranceschi -

<http://www.etodog.com/articoli.htm>

Siti Web:

<http://www.carolark.com/calming2.html>

<http://www.coherentdog.org/byothers.htm>

<http://www.coherentdog.org/calmsig.htm>

http://www.psicologiacanina.it/ricerche/linguaggio_canino.html

<http://www.canis.no/rugaahis/index.php>

<http://www.waggingweb.com/pages12/calmasegnali.html>

<http://k9deb.com/clinical.htm>

<http://www.k9events.com/calmingsignals.htm>

<http://www.kateconnick.com/library/rugaascalming.html>