



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA
Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche

Tesi di Laurea Triennale

*Nuove prospettive sul ruolo degli Interventi Assistiti con Animali
in contesti di disregolazione emotiva*

*Emerging insights into the role of Animal-Assisted Interventions in
addressing emotional dysregulation*

Relatore

Prof. Marco Dadda

Correlatrice

Dott.ssa Alessia Calzolari

Laureanda: Marta Zampieri

Matricola: 2075383

Anno accademico 2024/2025

Sommario

1. Introduzione	1
1.1. Cosa intendiamo con il termine Pet Therapy?	1
1.2. Applicazioni terapeutiche	5
1.2.1. Limiti nell'approccio terapeutico	6
2. Regolazione/disregolazione emotiva	9
3. Utilizzo degli animali in contesti di disregolazione emotiva	13
4. Discussione	21
5. Conclusioni finali	25
BIBLIOGRAFIA	27

Abstract

Il presente lavoro di tesi ha preso in esame il possibile ruolo degli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA), meglio conosciuti come Pet Therapy, nella regolazione emotiva. Rispetto agli ambiti in cui la Pet Therapy è stata utilizzata e indagata sperimentalmente in letteratura, sono presenti alcune lacune relativamente al ruolo che questo approccio potrebbe avere, con particolare attenzione ad alcuni disturbi comportamentali caratterizzati da disregolazione emotiva. Il lavoro ha posto in rapida rassegna alcuni di questi studi, evidenziando le casistiche cliniche, le specie animali coinvolte e le metodologie adottate, per poi sviluppare una riflessione critica allo scopo di far emergere alcuni aspetti promettenti che potrebbero delineare meglio la portata degli Interventi Assistiti con gli Animali come strumento funzionale alla regolazione emotiva.

1. Introduzione

1.1. Cosa intendiamo con il termine Pet Therapy?

La Pet Therapy, o Interventi Assistiti con gli Animali (IAA), è una forma di terapia che utilizza la relazione tra essere umano e animale come strumento di supporto all'interno di percorsi di cura. Al centro vi è il legame che si instaura tra persona e animale, capace di generare effetti positivi sia a livello fisico che emotivo. L'obiettivo principale è il miglioramento del benessere psico-fisico dell'individuo, che rappresenta il destinatario dell'intervento. Gli animali impiegati variano a seconda delle esigenze terapeutiche, e includono principalmente cani, gatti, conigli, cavalli, asini e, in alcuni casi, delfini (Allegrucci & Silvioli, 2007). Il termine "Pet Therapy" proviene dall'inglese: "pet" può significare "animale da compagnia", ma anche "accarezzare" o "coccolare", mentre "therapy" si traduce con "terapia". L'unione dei due termini fa riferimento a un insieme di attività che coinvolgono animali da compagnia, con applicazioni che spaziano dal sostegno motivazionale, educativo o ricreativo, fino ad approcci riabilitativi avanzati e veri e propri interventi terapeutici (Pergolini, 2009). Grazie alle sue caratteristiche peculiari e al valore della relazione uomo-animale, la Pet Therapy consente di realizzare interventi mirati a ridurre lo stress psicofisico o a supportare situazioni di disagio. Rientra tra le co-terapie, ovvero forme di trattamento complementare che non sostituiscono la terapia tradizionale, ma la affiancano, arricchendone il percorso e contribuendo a migliorarne l'efficacia. Tali interventi sono volti a ridurre la medicalizzazione, promuovere il benessere globale del paziente e ottimizzare l'impiego delle risorse sanitarie (Marchesini, 2015). È importante sottolineare che la Pet Therapy non si riduce alla semplice presenza di un animale accanto alla persona: si tratta di una disciplina strutturata che richiede un'attenta valutazione e una progettazione mirata. Non è indicata per tutti, ma va applicata con criterio da parte di professionisti formati e competenti nel settore, in grado di determinarne la reale efficacia e le modalità più appropriate di intervento (Pergolini, 2009). Gli IAA si configurano dunque come uno strumento significativo per favorire il benessere psicofisico, stimolando la comunicazione e la socializzazione. Il rapporto tra uomo e animale ha origini profonde, risalenti a millenni di convivenza e addomesticamento. Nel tempo, questo legame si è evoluto, portando l'animale ad assumere un ruolo non più solo funzionale, ma anche di supporto emotivo e relazionale. In tal senso, gli animali sono oggi riconosciuti come alleati preziosi nel miglioramento della qualità della vita umana. Sebbene la relazione tra uomo e animale sia presente da millenni, è solo negli ultimi decenni che si

è iniziato a riconoscerne consapevolmente il valore terapeutico. L'uso degli animali come supporto nei percorsi di cura risale almeno al XVIII secolo: nel 1792, presso lo *York Retreat* in Inghilterra, lo psicologo William Tuke introdusse animali da cortile nei programmi riabilitativi per pazienti psichiatrici, osservando benefici sul piano dell'autocontrollo e dello scambio affettivo. Negli Stati Uniti, già nel 1919 il Segretario dell'Interno Franklin K. Lane propose l'impiego di cani con i pazienti psichiatrici dell'ospedale St. Elizabeth di Washington nel 1942, durante la Seconda Guerra Mondiale, l'esercito statunitense sperimentò l'uso di animali da compagnia presso il Pawling Army Air Force Convalescent Hospital, ritenendoli utili per migliorare lo stato psichico dei soldati in convalescenza. Tuttavia, in entrambe le esperienze non vennero raccolti dati sistematici a supporto degli effetti osservati. Fu solo negli anni '60 che la Pet Therapy iniziò a essere considerata una vera disciplina terapeutica grazie allo psicologo infantile Boris Levinson, che diede una svolta decisiva all'impiego terapeutico degli animali documentando sistematicamente le sue osservazioni cliniche. Durante una seduta con un bambino affetto da autismo, notò casualmente come la presenza del proprio cane, Jingle, favorisse l'interazione del paziente. Da quella scoperta, Levinson cominciò a includere sistematicamente l'animale nelle terapie, osservando miglioramenti nella comunicazione e nella relazione. Nel 1962 pubblicò l'articolo *The Dog as a Co-Therapist*, in cui teorizzò l'animale come "ponte" tra terapeuta e paziente, in grado di offrire sostegno affettivo, possibilità di proiezione e opportunità ludico-espressive. Questo lo portò a riconoscere il ruolo dell'animale come co-terapeuta, attribuendogli tre principali finalità terapeutiche: facilitare il primo contatto, mediare la comunicazione e ridurre le difese psicologiche. Nel 1969 sviluppò la "pet-oriented child psychotherapy", basata sulla naturale predisposizione dei bambini a relazionarsi con gli animali e sull'efficacia terapeutica di questa relazione. Levinson ipotizzò che il contatto con un animale potesse svolgere una funzione di supporto emotivo preziosa soprattutto per bambini, anziani e persone con disabilità. Negli anni '70, gli psichiatri Sam ed Elizabeth Corson proseguirono il lavoro di Levinson presso l'Ohio State University, utilizzando per la prima volta gli animali in ambito ospedaliero e raccogliendo dati quantitativi per valutarne l'efficacia. Nel 1975 introdussero il termine *Pet Facilitated Psychotherapy*, un approccio orientato al trattamento dei disturbi mentali attraverso il legame uomo-animale, estendendo l'approccio anche agli adulti e agli anziani, soprattutto in contesti come le case di riposo, dove fu osservato un miglioramento dello stato psicologico, fisico e sociale dei pazienti coinvolti. Queste esperienze posero le basi per l'impiego degli animali in ambito istituzionale, al pari di altre terapie espressive

come la musicoterapia o l'arteterapia, e portarono alla nascita dell'idea dell'animale come assistente nella vita quotidiana di persone con fragilità (Hooker et al., 2002; Allegrucci & Silvioli, 2007).

In Italia, gli IAA sono una realtà relativamente recente rispetto ad altri Paesi. L'interesse per la pet therapy è nato nel 1987, con importanti sviluppi come la fondazione del C.R.E.I. nel 1990 e della S.I.T.A.C.A. nel 1997. Un primo riconoscimento ufficiale è arrivato nel 2003 con un decreto che ne ha sancito il valore terapeutico. Tuttavia, il vero punto di svolta si è avuto solo nel 2015 con l'approvazione delle Linee Guida nazionali, che hanno stabilito criteri operativi uniformi e requisiti minimi per la sicurezza e il benessere di persone e animali. Ogni intervento deve coinvolgere un'équipe multidisciplinare formata secondo standard specifici, e anche gli animali devono rispondere a precisi criteri di idoneità psico-fisica. Nonostante la crescita dell'interesse, la diffusione degli IAA incontra ancora ostacoli: disomogeneità tra Regioni, mancanza di professionisti formati, diffidenza culturale verso gli animali e presenza di interventi non scientifici. La formazione degli operatori è articolata e rigorosa, ma ancora poco accessibile in alcune aree. Nonostante le difficoltà, il crescente interesse di istituzioni e cittadini mostra una tendenza positiva, rendendo auspicabile l'introduzione di una normativa nazionale unificata che garantisca qualità, equità e riconoscimento del settore (Cirulli et al., 1998, 2010).

Gli IAA si suddividono in tre categorie principali: le Attività Assistite con Animali (AAA); l'Educazione Assistita con Animali (EAA); e la Terapia Assistita con Animali (TAA). Le Attività Assistite con gli Animali (AAA), secondo le Linee Guida Nazionali (Ministero della Salute, 2015), sono attività ludico-ricreative e di socializzazione che promuovono il miglioramento della qualità della vita e l'interazione corretta tra uomo e animale. Tali attività incrementano il benessere di alcune categorie di persone, offrendo momenti di svago e socializzazione, senza obiettivi terapeutici specifici. La relazione con l'animale stimola conoscenze sensoriali ed emozionali. Possono essere dirette, con contatto fisico, o indirette, e non richiedono la raccolta di dati o una programmazione rigida. Sono utili soprattutto per persone in strutture come case di riposo, ospedali pediatrici e centri socioeducativi, migliorando l'interazione uomo-animale e il benessere reciproco.

Le Terapie Assistite con gli Animali (TAA), sempre secondo le Linee Guida Nazionali, sono interventi terapeutici personalizzati volti a curare disturbi psicofisici, neuro e psicomotori, cognitivi, emotivi e relazionali, in persone con patologie fisiche o psichiche di vario tipo. Le TAA agiscono come co-terapie, integrando altre cure per migliorare funzioni fisiche, sociali

ed emozionali, utilizzando gli animali come parte del trattamento. Sono applicate in contesti come scuole, ospedali, prigioni e strutture di recupero per patologie come Alzheimer, autismo e sindrome di Down. Le TAA seguono un protocollo terapeutico specifico e richiedono la raccolta di dati per monitorare il processo e i risultati. Infine, l'Educazione Assistita con gli Animali (EAA) è un intervento educativo di tipo ludico, volto a supportare la crescita individuale, sociale e relazionale delle persone in difficoltà. Il Ministero della Salute (2015) definisce l'EAA come un intervento educativo che mira a promuovere le risorse e la progettualità individuale, rafforzando l'autostima e contribuendo alla rieducazione comportamentale. L'animale diventa uno strumento per stimolare lo sviluppo emotivo e psicomotorio, migliorando la qualità di vita del soggetto coinvolto. L'EAA è progettata da educatori, insegnanti ed esperti del benessere animale, ed è realizzata in contesti educativi e riabilitativi per favorire la crescita personale e il benessere psicofisico (Allegrucci & Silvioli, 2007; Pergolini, 2009).

1.2. Applicazioni terapeutiche

La Pet Therapy rappresenta ancora oggi un valido strumento di supporto in diversi ambiti terapeutici, integrandosi con le cure tradizionali e migliorando il benessere fisico, emotivo e sociale dei pazienti. I suoi benefici, documentati in numerosi studi, si estendono a diversi ambiti clinici e sono sempre più utilizzati in contesti sanitari, educativi e riabilitativi per il loro impatto positivo su molteplici aspetti della salute. Questa forma di intervento ha dimostrato la sua efficacia in ambiti come l'oncologia pediatrica, la salute mentale, la geriatria, i disturbi neurologici, i disturbi dello spettro autistico e il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività, offrendo un approccio olistico centrato sulla persona e sulle sue esigenze specifiche. Dunque, laddove la capacità di comunicazione e/o di relazione tra uomo e uomo è compromessa, il contatto con l'animale, caratterizzato da immediatezza, spontaneità, assenza di giudizio o critica, permette al paziente di superare molti timori e percezioni di inadeguatezza. La fiducia e l'apprezzamento incondizionato che mostra il cane favorisce nel paziente lo sviluppo di un senso di sé positivo. Si tratta di interazioni complesse che coinvolgono l'apparato motorio-percettivo così come quello emotivo-affettivo, sviluppando la consapevolezza del proprio essere nel mondo e del proprio io-corporeo, e favorendo l'evoluzione spontanea di capacità e conoscenze necessarie alla relazione. Il cane è in grado di riconoscere la disabilità della persona con handicap, modulando naturalmente il suo comportamento in base alle caratteristiche del soggetto, senza esprimere giudizi di valore o essere condizionato da pregiudizi. La comunicazione avviene anche in presenza di gravi deficit fisici, sensoriali o psichici, attraverso la corporeità e il linguaggio non verbale. È proprio grazie alla varietà di stimoli, sia fisici che psichici, che la relazione con il cane si configura come un'esperienza unica e profondamente arricchente. In questo contesto, emozioni e processi di apprendimento emergono e si sviluppano in modo spontaneo e naturale. Per queste sue caratteristiche, il cane si rivela un veicolo privilegiato di stimolazione globale, capace di favorire una crescita armonica e integrata della persona, dove affettività, conoscenza e consapevolezza si intrecciano in maniera autentica (Allegrucci & Silvioli, 2007). Le evidenze scientifiche mostrano che la pet therapy può ridurre ansia, stress e sintomi depressivi, migliorando al contempo l'umore e il benessere generale. In particolare, l'interazione con l'animale favorisce il rilassamento e stimola la socializzazione, ed è particolarmente utile per anziani, bambini e persone con disabilità o malattie psichiatriche. Oltre ai benefici psicologici ed emotivi, gli IAA possono anche influire

positivamente su parametri fisiologici come la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, contribuendo al miglioramento del benessere fisico. Inoltre, il coinvolgimento degli animali nelle attività terapeutiche aumenta la motivazione dei pazienti e li rende più partecipativi nel processo riabilitativo, rendendo così le terapie più efficaci (Cowling, 2010; Bert et al., 2016).

1.2.1. Limiti nell'approccio terapeutico

Nonostante i numerosi benefici degli Interventi Assistiti con Animali (IAA), esistono anche alcuni rischi e limiti da considerare. Uno dei principali riguarda la possibilità di trasmissione di malattie: gli animali, pur sembrando sani, possono essere portatori di agenti patogeni potenzialmente pericolosi per pazienti immunodepressi, come quelli oncologici o da poco operati. In alcuni casi, si sono verificate reazioni allergiche, graffi, morsi o comportamenti imprevedibili, specialmente se l'animale non è adeguatamente addestrato o monitorato (Dalton et al., 2020). Va considerato anche il benessere dell'animale, che potrebbe risentire dell'ambiente ospedaliero o terapeutico se troppo stressante. Dal punto di vista della ricerca, molte evidenze sui benefici della pet therapy derivano da studi osservazionali o correlazionali, che non permettono di stabilire un legame causale certo tra l'intervento e i risultati ottenuti. Inoltre, alcuni studi non considerano variabili importanti come la gravità della demenza o l'uso di farmaci, che possono influenzare i comportamenti osservati (Dalton et al., 2020). Un'altra criticità riguarda la difficoltà, in particolare nei pazienti con demenza, di esprimere direttamente se l'esperienza con l'animale sia stata utile o piacevole. Le valutazioni, infatti, sono spesso affidate ai caregiver o ai familiari, il che può introdurre distorsioni legate alla percezione soggettiva limitando la validità dei risultati (Santaniello et al., 2020). Anche le modalità con cui vengono realizzati gli IAA variano molto da uno studio all'altro: la durata delle sessioni può andare da 10 minuti a diverse ore, e i programmi complessivi durano da una a dodici settimane. Non è ancora chiaro quale sia la frequenza o durata ideale per ottenere effetti duraturi, e in alcuni casi i miglioramenti osservati tendono a svanire dopo poche settimane (Perkins et al., 2008). Infine, un limite significativo è l'esperienza pregressa dei partecipanti con gli animali. Molti studi escludono chi ha avuto esperienze negative, il che può influenzare i risultati e non rappresentare la varietà delle reazioni individuali (Perkins et al., 2008). Il tipo di relazione che una persona ha con gli

animali può influire sul successo dell'intervento, e quindi è necessario considerare questi fattori nella progettazione di futuri studi.

Nonostante queste criticità, gli IAA restano una pratica promettente, capace di aumentare la socialità, migliorare la comunicazione e ridurre l'agitazione e la depressione (Perkins et al., 2008). Tuttavia, per trarre conclusioni più solide servono studi più rigorosi, linee guida condivise e una formazione adeguata degli operatori, così da garantire interventi sicuri ed efficaci, sia per i pazienti che per gli animali (Cowling, 2010; Bert et al., 2016).

2. Regolazione/disregolazione emotiva

Le emozioni rappresentano stati qualitativi temporanei, generati in risposta a stimoli interni o esterni considerati salienti per l'individuo, in grado di influenzare l'organismo a livello fisiologico, somatico e comportamentale. Tali stati emotivi sono il risultato di un'elaborazione neurobiologica che coinvolge tre livelli: sottocorticale, limbico e cortico-frontale. Questo processo si struttura come un meccanismo ciclico di feedback continuo, capace di indurre modificazioni funzionali e un progressivo rimodellamento strutturale del sistema nervoso. Esse giocano un ruolo fondamentale per l'adattamento all'ambiente, poiché permettono una risposta rapida e spesso automatica agli stimoli, anche prima che questi vengano elaborati cognitivamente. È essenziale una buona consapevolezza e comprensione delle emozioni, così come la flessibilità nell'applicare strategie in funzione delle richieste del contesto (Carmassi et al., 2022).

In questo quadro si inserisce la regolazione emotiva (RE, nota anche come Emotion Regulation), che consiste nella capacità di riconoscere, valutare, modulare e gestire le emozioni in modo socialmente e individualmente appropriato, al fine di mantenere il controllo mentale e raggiungere un funzionamento adattivo. Questa abilità si sviluppa attraverso strategie orientate agli obiettivi, come l'accettazione, la risoluzione dei problemi e la riformulazione cognitiva. È un processo che coinvolge sia meccanismi interni che esterni, ed è flessibile in base al contesto. Thompson (1994) l'ha definita come l'insieme dei processi, sia intrinseci che estrinseci, finalizzati al monitoraggio, alla valutazione e alla modificazione delle risposte emotive, con particolare attenzione alla loro intensità e durata, per il raggiungimento di obiettivi personali (Paulus et al., 2021).

Il processo di RE ha inizio nei primi anni di vita, quando il bambino impara a distinguere stati emotivi primari e a comprenderne la variabilità e la possibilità di modifica. In particolare, la RE comprende qualsiasi tipo di strategia volta a monitorare, valutare e modulare i contenuti emotivi e a sopprimere i comportamenti maladattivi correlati. Saper regolare efficacemente le emozioni è essenziale per il funzionamento umano, poiché è anche legato alla capacità di sopprimere comportamenti avversivi (ad es. violenti) verso se stessi o verso gli altri. Infatti, la RE è un forte predittore di comportamenti adattivi, tra cui il buon rendimento scolastico e lavorativo, le interazioni prosociali e la promozione della salute e del benessere (Paulus et al., 2021; Bellato et al., 2024).

Quando i meccanismi di RE risultano compromessi, si parla di disregolazione emotiva (DE o Emotion Dysregulation), una condizione transnosografica caratterizzata da risposte emotive eccessive, prolungate o disfunzionali. La DE è definita come l'incapacità di regolare e organizzare l'intensità e la qualità delle emozioni, in particolare paura, rabbia e tristezza, in modo da generare una risposta emotiva adeguata al contesto e un successivo ritorno a uno stato emotivo di base. Si manifesta attraverso iperattivazione, instabilità dell'umore, irritabilità, aggressività e scoppi di rabbia, ed è accompagnata da un repertorio limitato e disfunzionale di strategie per la gestione delle emozioni. Shaw e collaboratori (2014) hanno identificato che la DE è composta da tre principali alterazioni: la prima è una reazione emotiva inappropriata ed eccessiva rispetto alle norme sociali; la seconda è costituita da cambiamenti emotivi rapidi e incontrollati; infine, una distribuzione anomala dell'attenzione agli stimoli emotivi. La DE può avere effetti negativi sullo sviluppo emotivo, sull'autoefficacia, sulle relazioni interpersonali e sulla qualità della vita. Ad oggi una delle definizioni più accolte è quella fornita da Bunford e collaboratori (2015) che la descrivono come *"l'incapacità di un individuo di esercitare uno o tutti gli aspetti dei processi di modulazione coinvolti nella regolazione emotiva, a un livello tale da portare la persona a funzionare significativamente al di sotto del suo livello di base"* (Dell'Osso et al., 2023). Le condizioni alla base della DE includono una predisposizione genetica, esperienze traumatiche, in particolare abusi sessuali o fisici, abbandono emotivo durante l'infanzia o l'adolescenza e situazioni di stress personale. Oltre alla vulnerabilità biologica, la ricerca epidemiologica evidenzia come, in quasi la metà dei casi, l'esordio di numerosi disturbi psichiatrici sia riconducibile a esperienze infantili avverse e a condizioni di stress prolungato. La DE comprende sia l'incapacità di riconoscere e accettare le proprie emozioni, quanto quella di selezionare strategie efficaci e adattive, portando a una varietà di comportamenti problematici in diverse situazioni della vita quotidiana con effetti negativi sullo sviluppo affettivo, la qualità della vita, le relazioni sociali e l'autoefficacia. Si tratta di una dimensione clinica trasversale, espressione comportamentale di una psicopatologia sottostante di natura genetica e/o ambientale, che condivide caratteristiche con diversi disturbi mentali, come il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), i disturbi dello spettro bipolare e autistico (ASD), ed è associata a un aumentato rischio di psicopatologia. In particolare, la DE è correlata a una vasta gamma di disturbi psichiatrici, tra cui disturbi dell'umore, trauma psicologico, disturbo da stress post-traumatico (PTSD), autolesionismo non suicida, disturbi alimentari, disturbo oppositivo provocatorio (ODD), disturbo della condotta (CD), disturbo da disregolazione

dell'umore dirompente, disturbi di personalità, abuso di sostanze, disturbi dello sviluppo, psicosi, schizofrenia e disturbo da gioco (Paulus et al., 2021; Moehler et al., 2022; Yalvaç & Gaynor, 2021). La DE rappresenta dunque un importante fattore di rischio per la salute mentale sia in età evolutiva che adulta, ed è spesso complessa da gestire nella pratica clinica, poiché i pazienti vengono talvolta considerati difficili da trattare. Per questo motivo, è essenziale promuovere strategie efficaci di regolazione emotiva, dotando i professionisti di strumenti psicoterapeutici adeguati e favorendo una comprensione approfondita dei percorsi di sviluppo che legano le esperienze precoci ai comportamenti disfunzionali. In quest'ottica, accanto agli interventi psicoterapeutici tradizionali, approcci innovativi come la pet therapy possono rappresentare una risorsa valida: inserendosi in un più ampio contesto ecologico, essa promuove la salute mentale e relazionale in modo sensibile, accessibile e supportivo.

3. Utilizzo degli animali in contesti di disregolazione emotiva

In accordo con il quadro clinico che si associa alla disregolazione emotiva descritto prima, in letteratura sono presenti diversi articoli che hanno cercato di misurare i benefici dell'uso di animali in contesti clinici ed educativi, con particolare attenzione alla disregolazione emotiva. Ad esempio, in un recente studio di Hunjan & Reddy (2023) è stata indagata l'efficacia della terapia assistita con animali (TAA), in particolare con cani da terapia, nel migliorare la regolazione emotiva, i sintomi depressivi, l'attenzione e la memoria. I 30 soggetti di età compresa tra i 20 e i 30 anni sono stati abbinati per età, genere, livello di istruzione e punteggio iniziale alla *Hamilton Depression Rating Scale* (HDRS). I soggetti sono stati sottoposti a test di pre-valutazione, per valutare la gravità dei sintomi depressivi 1 settimana prima dell'intervento e poi un post-test 1 settimana dopo l'intervento. Oltre alla HDRS i soggetti sono stati valutati tramite la *Difficulty in Emotion Regulation Scale* (DERS) per la regolazione emotiva e altri test cognitivi. Il programma d'intervento prevedeva 12 sessioni settimanali, ciascuna della durata di 45 minuti, per un totale di tre mesi, durante le quali i partecipanti interagivano in modo strutturato con un terapeuta e un cane da terapia. Le attività proposte andavano da giochi interattivi fino all'utilizzo del cane come metafora per lavorare su obiettivi personali e semplici forme di contatto fisico e comunicazione con l'animale. L'intervento mirava a promuovere un legame affettivo tra il partecipante e il cane, facilitando un ambiente emotivamente sicuro e non giudicante. I risultati hanno evidenziato miglioramenti significativi in tutte le variabili indagate. In particolare, si è osservata una riduzione rilevante dei sintomi depressivi, un miglioramento nella capacità di regolazione delle emozioni e un incremento delle performance cognitive, sia in termini di memoria di lavoro sia di attenzione sostenuta. Gli interventi strutturati con cani da terapia hanno dimostrato di ridurre i sintomi depressivi e promuovere emozioni positive. Ad esempio, questi interventi facilitando la creazione di legami affettivi che riducono solitudine, tristezza e depressione (O'Haire et al., 2015), creano un clima favorevole per sperimentare relazioni positive (Wood et al., 2005) e a livello fisiologico, il contatto fisico con il cane favorisce il rilascio di endorfine (Mims & Waddell, 2016). I risultati raccolti, secondo gli autori, suggeriscono che gli effetti positivi della TAA possono essere attribuiti a diversi meccanismi neurobiologici e relazionali. L'interazione con l'animale favorirebbe la diminuzione dei livelli di cortisolo, ormone dello stress, migliorando di conseguenza la memoria e la concentrazione. Parallelamente, l'aumento dell'ossitocina, indotto dal contatto fisico e dal

legame affettivo con l'animale, contribuirebbe a rinforzare sensazioni di benessere, fiducia e connessione sociale. Inoltre, la presenza del cane, in quanto essere vivente non giudicante e costante, potrebbe offrire un supporto emotivo che stimola l'autostima e la motivazione personale.

In una rassegna del 2024 Meixner & Kotrschal hanno operato una revisione sistematica degli interventi assistiti con animali (IAA), nello specifico con cani, all'interno dell'ambito dell'educazione speciale. L'obiettivo principale era quello di valutare l'efficacia, la qualità metodologica e le aree di intervento degli studi esistenti sugli interventi assistiti con animali nel migliorare le competenze emotive, sociali e cognitive di bambini e ragazzi con bisogni educativi speciali (BES), incluse condizioni come disturbi del neurosviluppo, disabilità cognitive e difficoltà socio-emotive. Sono stati inclusi studi controllati condotti in contesti educativi, rivolti a bambini e adolescenti fino a 18 anni, in cui fossero presenti IAA che includevano l'uso di cani. I risultati considerati riguardavano aspetti sociali, cognitivi, scolastici, livelli di stress, salute mentale e benessere soggettivo. Dalla letteratura considerata sono stati esclusi studi terapeutici o clinici, studi su salute fisica, case report, studi senza gruppo di controllo, sondaggi o studi solo qualitativi. Tramite la ricerca nel database sono emersi 822 articoli, di cui 54 idonei per lo screening del testo completo ma solo 18 studi sono stati inclusi nella sintesi finale. Dalla revisione emerge che gli IAA con cani in questi contesti mostrano effetti positivi su vari aspetti dello sviluppo dei partecipanti, in particolare sul piano emotivo, sociale e comportamentale. Alcuni studi riportano miglioramenti nell'autoregolazione emotiva, nell'interazione sociale, nell'attenzione e nella motivazione all'apprendimento. Più dettagliatamente, la rassegna di Meixner & Kotrschal (2024) ha considerato la regolazione dello stress sottolineando una riduzione dei livelli di cortisolo nei bambini sottoposti a situazioni stressanti in presenza di un cane (Beetz et al., 2011). In alcuni casi, anche gli adulti coinvolti, come insegnanti ed educatori, hanno riportato benefici simili (Hutter, 2015). Tuttavia, non tutti i risultati sono concordi nel rilevare cambiamenti significativi nei parametri biologici misurati (Martens, 2015; Somervill et al., 2009), segnalando la necessità di ulteriori approfondimenti. A livello di abilità sociali e comunicative, la presenza del cane sembra facilitare le interazioni, migliorare il coinvolgimento e l'attenzione e favorire una comunicazione migliore e più serena tra bambini e adulti (Hutter, 2015; Martens, 2015). Tuttavia, anche in questo caso, gli esiti non sono uniformi: ad esempio, gli effetti sulle interazioni sociali tra alunni con sindrome di Down e i loro educatori sono risultati variabili in presenza di cani (Esteves & Stokes, 2008), mentre

nei bambini con disturbo dello spettro autistico non si sono osservati miglioramenti significativi (Becker et al., 2017). Per quanto riguarda la motivazione e l'attenzione, diversi studi sottolineano un aumento della partecipazione e della reattività nelle attività educative quando è presente il cane (Gee et al., 2010a; 2010b). I risultati relativi alle abilità cognitive sono invece più eterogenei. Alcuni studi (Gee et al., 2012a; 2012b) riportano piccoli miglioramenti nella memoria e nella categorizzazione, che risultavano più accurate e venivano fatti meno errori, in presenza di un cane. La replica del test ha mostrato un aumento delle categorizzazioni corrette di oggetti animati, ma non di quelli inanimati, anche se in generale non ci sono state differenze nelle prestazioni tra i gruppi. Non emergono differenze significative nel quoziente intellettivo o nelle abilità cognitive generali nei bambini con autismo (Uccheddu et al., 2019). Sul piano comportamentale, gli IAA non sembrano produrre cambiamenti significativi nella condotta (Kirnan et al., 2020; Somervill et al., 2009). Mentre per quanto riguarda il benessere mentale, non sono state rilevate differenze significative nelle abilità sociali o nei sintomi depressivi (Becker et al., 2017) e, anche se si sono riscontrati livelli di cortisolo più bassi, non è stata rilevata alcuna differenza nello stress percepito (Beetz et al., 2011). Dalla rassegna esaminata emerge che negli IAA, in particolare quelli con cani nei contesti pedagogici speciali, presentano un potenziale interessante nel favorire la regolazione emotiva nei bambini con BES. Numerosi studi segnalano benefici soprattutto nella riduzione dello stress e nella modulazione delle risposte fisiologiche, come la diminuzione del cortisolo, grazie al contatto fisico e alla relazione affettiva con il cane. La presenza dell'animale contribuisce inoltre a creare un clima relazionale più sereno e accogliente, facilitando l'espressione emotiva, la comunicazione e l'interazione con adulti e pari, anche in bambini con difficoltà sociali o attaccamento insicuro. In questo senso, il cane può svolgere un ruolo di mediatore emotivo e catalizzatore sociale, sostenendo la co-regolazione e incoraggiando dinamiche di gruppo più armoniose. Alcuni effetti positivi si riscontrano anche sugli educatori, che riportano un miglior benessere emotivo durante gli interventi. Tuttavia, non tutti i risultati sono univoci: la variabilità degli esiti suggerisce la necessità di approfondire il ruolo di fattori come la qualità dell'interazione, la durata dell'esposizione, la relazione instaurata e le differenze individuali. Per consolidare le evidenze e valorizzare appieno il potenziale degli IAA, sarà fondamentale promuovere studi futuri con metodologie più rigorose, campioni ampi e osservazioni nel lungo periodo, garantendo così interventi efficaci e sicuri per tutti i soggetti coinvolti.

In un altro studio, condotto da Scandurra e collaboratori (2021), viene presentato un modello

di intervento di Educazione Assistita con Animali (EAA) con l'impiego di cani, per promuovere la comprensione delle emozioni (CE o Emotion Comprehension) e le capacità di regolazione emotiva (RE) in un gruppo di bambini di età compresa tra 6 e 7 anni. Si tratta del primo studio noto a utilizzare un protocollo strutturato e standardizzato con un cane come facilitatore per lo sviluppo della CE. Questo lavoro si distingue per aver applicato l'EAA in una classe ordinaria, e non in aule che richiedono un'educazione speciale. Questo studio ha valutato l'efficacia dell'EAA basato sul Modello Federico II di Zooantropologia Sanitaria (FMHZ) per promuovere l'educazione emotiva in un gruppo di bambini della scuola primaria. Lo studio ha coinvolto 104 bambini, 56 maschi e 48 femmine, della seconda elementare di due scuole nel sud Italia. L'intervento si è basato sul modello Modello Federico II di Zooantropologia Sanitaria (FMHZ), un approccio interdisciplinare e sistemico fondato sulla teoria della complessità, che considera il cane come soggetto eterospecifico attivo nei processi educativi e relazionali (Menna, 2018). Il FMHZ promuove relazioni interspecifiche (ISR) tra l'essere umano e l'animale, in cui l'animale è un facilitatore emotivo, capace di stimolare riflessione e autoconsapevolezza nel bambino attraverso linguaggi non verbali e processi di rispecchiamento (Dicé et al., 2017). L'ipotesi principale era che un intervento basato sul FMHZ potesse migliorare il livello di RE dei bambini. L'intervento è stato implementato in un contesto scolastico e consisteva in cinque sessioni bimestrali, della durata di un'ora ciascuna. L'obiettivo principale era potenziare la CE nei bambini, concentrandosi sul riconoscimento di quattro emozioni primarie (gioia, paura, tristezza e rabbia), secondo il modello teorico di Pons e collaboratori. (2004). Le attività erano strutturate per facilitare nei bambini il riconoscimento delle emozioni attraverso l'osservazione del cane, dei suoi comportamenti e delle storie narrate che lo vedevano protagonista. La CE è stata valutata prima e dopo l'intervento e a un follow-up di 3 mesi. I risultati di questo studio hanno confermato l'ipotesi di partenza, dimostrando che la CE e l'RE sono migliorate significativamente nei bambini del gruppo sperimentale rispetto al gruppo di controllo. Questo miglioramento potrebbe essere attribuito al ruolo positivo delle relazioni con gli animali da compagnia, che sembrano favorire lo sviluppo sociale ed emotivo, potenziando competenze sociali, regolazione emotiva ed empatia. Anche le dinamiche di gruppo e il modello relazionale tra cane e veterinario zoterapeuta potrebbero aver contribuito agli esiti positivi. Infatti, l'ambiente positivo creatosi dalla presenza del cane ha incrementato la capacità dei bambini di assumere prospettive altrui portando ad uno sviluppo della teoria della mente più precoce e sofisticato (Mueller, 2014), ha facilitato

l'esplorazione delle proprie emozioni, delle proprie risorse e dei propri limiti in modo sicuro e rispettoso (Menna, 2018), e ha fornito un modello comportamentale positivo, basato a sua volta su empatia, fiducia e regolazione emotiva (Menna et al., 2019).

La letteratura scientifica ha evidenziato che anche la semplice relazione con gli animali da compagnia può avere un effetto significativo sui processi di regolazione affettiva degli esseri umani. Lo studio condotto recentemente da Bochicchio e collaboratori (2024), mira a indagare l'effetto che il legame animale-uomo ha sugli individui con disregolazione e in particolare con rabbia di tratto. Si tratta di una dimensione della personalità che descrive la tendenza stabile e cronica dell'individuo a sperimentare emozioni di rabbia con maggiore frequenza, intensità e durata rispetto a chi non presenta questo tratto in modo marcato (Veenstra et al., 2018). Alcuni studi hanno evidenziato il ruolo importante che il legame con gli animali domestici ha nella RE e nel benessere psicologico. Le relazioni con gli animali favoriscono attaccamento sicuro, autoconsapevolezza, empatia e comportamenti prosociali in quanto possono rappresentare "catalizzatori sociali" (Wells, 2019; Scoresby et al., 2021). Tuttavia, comportamenti crudeli verso gli animali possono indicare traumi, attaccamento insicuro e difficoltà emotive, riflettendo possibili problematiche psicologiche (Parfitt & Alleyne 2018). Il modo in cui una persona interagisce con il proprio animale rispecchia il suo equilibrio emotivo e mentale (Wauthier, & Williams, 2022). Questo studio si è proposto di esplorare il ruolo del legame tra un animale da compagnia e la dimensione di personalità della rabbia di tratto (RT o meglio conosciuta come Trait Anger) nella spiegazione della disregolazione emotiva (DE), e che tale relazione possa essere moderata dall'intensità del legame con l'animale. Si è ipotizzato quindi, da un lato, che la RT fosse positivamente associata alla DE e, dall'altro, che un forte legame con un animale da compagnia potesse attenuare tale associazione, fungendo da moderatore. È stato somministrato un questionario online a 365 persone che avevano almeno 18 anni, vivevano in Italia da almeno 10 anni, parlavano italiano e possedevano un cane, un gatto o entrambi. Sono stati considerati solo cani e gatti, in quanto animali da compagnia più diffusi e studiati nei contesti occidentali, come l'Italia. Il campione era composto da 58 uomini e 307 donne, con un'età compresa tra 19 e 74 anni. Il 47,9% aveva solo un cane, il 30,4% solo un gatto, mentre il 21,6% possedeva entrambi. Sono state inoltre raccolte informazioni sociodemografiche come sesso, età e tipo di animale domestico posseduto. Sono state misurate: la rabbia di tratto; il legame con l'animale da compagnia, valutato con la *Companion Animal Bonding Scale*; e la disregolazione affettiva, misurata con la *Difficulties in Emotion Regulation Scale*.

I risultati indicano che l'effetto della RT sulla DE è maggiore nei soggetti con un basso livello di attaccamento all'animale, suggerendo che un legame affettivo forte con l'animale da compagnia possa agire come fattore protettivo nei confronti delle difficoltà di RE. Questi risultati hanno numerose implicazioni di evolutive, educative e riabilitative, suggerendo che la relazione con gli animali potrebbe servire come una via preziosa per ridurre l'emergere di emozioni rabbiose incontrollate e comportamenti disfunzionali, o anche per coloro che hanno difficoltà a mentalizzare i propri stati emotivi. I risultati di questo studio mostrano quindi come la relazione con gli animali da compagnia possa migliorare i processi di RE negli individui con RT, aiutando a gestire meglio impulsi e emozioni negative (Arkow, 2023). La DE è spesso legata a comportamenti antisociali e maltrattamento animale (Parfitt & Alleyne, 2018), mentre relazioni interspecifiche positive migliorano il benessere e la salute mentale. (Peacock et al., 2012). Dunque, possedere e prendersi cura di un animale domestico può costituire un importante fattore protettivo contro lo sviluppo di modalità disfunzionali di RE, soprattutto in presenza di tratti di personalità come la RT. La relazione con gli animali aiuta a riconoscere e mentalizzare le emozioni, riducendo così l'impulsività e i comportamenti disadattivi. La RT può essere gestita attraverso processi di autoregolazione e controllo emotivo (Wilkowski & Robinson, 2010), e il legame con un animale da compagnia può facilitare questi processi, riducendo le emozioni incontrollate e i comportamenti impulsivi. Lo studio, quindi, ha confermato sia la prima ipotesi iniziale, ovvero che la RT è positivamente associata alla DE, sia la seconda, ossia che un legame più forte con un animale da compagnia può attenuare l'impatto della RT sulla DE, fungendo da fattore protettivo. In particolare, il legame con un animale da compagnia può attenuare l'impatto negativo di tratti di personalità problematica sulle capacità di autoregolazione e di coregolazione (Lewczuk et al., 2021), aspetti fondamentali per costruire relazioni sane, sia con gli esseri umani che con gli animali (Boyer, 2014), e attenuare l'effetto di ambienti stressanti sul benessere individuale, grazie alla sua influenza positiva sulla regolazione emotiva (Fine, 2010) riducendo lo stress percepito. Inoltre, è emerso che l'età è una variabile significativa. I partecipanti più giovani hanno mostrato maggiori livelli di DE rispetto agli adulti, probabilmente a causa delle sfide evolutive e i profondi cambiamenti psicofisici che li rendono più vulnerabili a problematiche psicopatologiche (Spear, 2009), strettamente connesse a processi di disregolazione affettiva (Iannattone et al., 2024).

Un ultimo lavoro che prenderemo in considerazione in questo elaborato è stato condotto molto recentemente da Khattiya e collaboratori (2025). Questo studio ha una struttura

trasversale e si è posto l'obiettivo di esplorare la relazione tra il possesso di animali domestici e la salute mentale in 346 studenti universitari thailandesi con sintomi di Disturbo Borderline di Personalità (DBP). Secondo il DSM-5, questo disturbo è una condizione psichiatrica complessa, caratterizzata da instabilità emotiva, impulsività, un'immagine di sé instabile e sentimenti cronici di vuoto, tutti fattori che contribuiscono a una bassa autostima. Si sono confrontati gli effetti sulla salute mentale sia positivi come forza interiore, supporto sociale, autostima, sia negativi come ansia, depressione, stress, difficoltà relazionali, tra studenti con e senza animali domestici. La teoria dell'attaccamento aiuta a capire le difficoltà relazionali delle persone con DPB (Levy, 2005). Sia l'attaccamento insicuro sia il DPB contribuiscono a processi emotivi e relazionali disfunzionali. L'attaccamento insicuro causa percezioni negative degli altri e problemi nel gestire le emozioni, mentre il BPD si manifesta con ostilità nelle relazioni sociali. Per chi ha DBP, gli animali possono favorire l'interazione sociale, la partecipazione ad attività significative e lo sviluppo di strategie di coping, oltre a promuovere attaccamenti sicuri (Hayden-Evans et al., 2018). Tuttavia, nonostante i potenziali benefici del possesso di animali domestici, la ricerca sull'impatto che questi hanno su persone con DBP, in particolare tra i giovani adulti universitari, è limitata. Il campione comprende studenti universitari thailandesi tra i 20 e i 30 anni, iscritti a corsi di laurea triennale, magistrale, dottorato o diploma. I partecipanti dovevano essere fluenti in thailandese. Sono stati distinti due gruppi: chi possedeva almeno un animale domestico e chi non ne possedeva, entrambi con punteggi superiori a 7 sulla scala SI-Bord per identificare sintomi di BPD. Sono stati esclusi coloro con diagnosi di disturbi psichiatrici gravi o uso recente di sostanze, nonché chi si prendeva cura di animali senza esserne il proprietario principale. I dati sono stati raccolti tramite questionari distribuiti online e in forma cartacea. Sono stati utilizzati strumenti validati per valutare BPD (SI-Bord), ansia, depressione e sintomi psicologici (OI-21), autostima (RSES-TR), supporto sociale percepito (R-Thai MSPSS), stress percepito (T-PSS-10) e forza interiore (iSBI). Lo studio ha mostrato che, nel complesso, il possesso di animali domestici non ha un impatto significativo sugli esiti negativi della salute mentale. Tuttavia, il possesso di cani può offrire benefici psicologici unici: i proprietari di cani riportano livelli più bassi di depressione, ansia e sintomi somatici, oltre a una maggiore autostima e forza interiore, come evidenziato da punteggi più alti in saggezza, principi morali, meditazione, determinazione e gentilezza amorevole. Questi risultati evidenziano il potenziale terapeutico del rapporto con i cani per migliorare la salute mentale, soprattutto in popolazioni vulnerabili come quelle con tratti di personalità

borderline. L'interazione continua con i cani favorisce l'attaccamento e capacità di coping, rafforza concetti come l'autoefficacia, la saggezza e la regolazione emotiva. Questi benefici possono essere attribuiti, ad esempio, alle responsabilità quotidiane legate alla cura del cane, che danno una struttura e un senso di scopo alla vita, aiutando nei momenti di umore depresso e contrastando la demotivazione (Applebaum et al., 2021). Anche accarezzare i cani è associato a una migliore RE e a un maggiore benessere psicologico, suggerendo un potenziale ruolo terapeutico nei contesti di disregolazione affettiva tipici del DBP (Moretti et al., 2011). Dunque, il legame uomo-cane è una possibile "base sicura", capace di promuovere sicurezza emotiva, stabilità relazionale e mindfulness (Zebrowska et al., 2024; Ein et al., 2018). Al contrario, il possesso di gatti non è risultato significativamente collegato a benefici per la salute mentale, probabilmente per la loro natura più indipendente e meno interattiva (Menchetti et al., 2018). Il tipo di animale e il grado di attaccamento sembrano quindi giocare un ruolo cruciale nel determinare i benefici psicologici, con i cani che offrono un legame più coinvolgente e di supporto emotivo. Studi futuri dovrebbero approfondire questi aspetti, includendo fattori come i livelli di attaccamento e altre caratteristiche di personalità, per chiarire meglio l'influenza degli animali sulla salute mentale.

4. Discussione

L'analisi della letteratura riportata in questo lavoro permette di trarre alcune considerazioni rilevanti in merito agli Interventi Assistiti con Animali. Chi ha avuto modo di condurre e/o partecipare direttamente ad interventi assistiti ha potuto, con ogni probabilità, constatare come la presenza dell'animale favorisca l'autoregolazione emotiva in modo spontaneo e naturale, dimostrandosi una risorsa preziosa, in quanto può offrire un supporto significativo nei contesti di disregolazione emotiva. Nella fattispecie, ho avuto personalmente occasione di trascorrere un periodo di 6 mesi presso l'Associazione *Cave Canem*, affiancando Enrico Grossi, Alessandra Cortivo e Silvia Petteuzzo insieme ai loro cani, in diversi progetti di Interventi Assistiti con gli Animali (IAA) realizzati in contesti quali RSA, comunità, centri diurni, ospedali, scuole dell'infanzia e scuole primarie. Tali interventi erano finalizzati a promuovere il benessere psico-fisico, la socializzazione e lo sviluppo emotivo e relazionale dei destinatari. In particolare, un aspetto centrale che ho potuto osservare è il ruolo dell'animale come facilitatore relazionale ed emotivo. In contesti educativi, molti bambini, adolescenti e giovani adulti riescono a superare barriere comunicative che sarebbero molto più rigide in un contesto tradizionale. Si lavora non solo sulla sfera affettiva, ma anche su aspetti cognitivi e comportamentali, infatti, attraverso l'animale si insegna a decifrare segnali, ad aumentare il proprio controllo inibitorio, ad ascoltare e a farsi capire (Scandurra et al., 2021). Il cane catalizza l'attenzione e quindi si può lavorare su tematiche come il rispetto, l'ascolto e la comprensione dell'altro. La comunicazione animale è molto diretta e naturale, quindi sottende una comunicazione di rapida decifrazione. Ad esempio, se un cane non vuole essere accarezzato in una determinata parte del corpo, come la testa, lo fa capire spostandosi. Questo permette a chi ha difficoltà a relazionarsi e ad interagire con gli altri, come i bambini, ad osservare attentamente e comprendere anche il punto di vista dell'altro, che potrebbe essere diverso dal nostro. In particolare, nei bambini con diagnosi di ADHD o ASD, la presenza dell'animale stimola la motivazione e l'interesse, facilita l'apprendimento e offre una dimensione esperienziale dove il bambino è attivo, coinvolto e partecipe.

Lavorare con il corpo, i sensi, i suoni, con lo sguardo, in uno spazio condiviso con un animale, permette ai bambini di sperimentare sia sé stessi, sia gli altri. Anche la scelta dell'animale impiegato nel progetto può fare la differenza. Animali con caratteristiche diverse stimolano modalità relazionali differenti. Per esempio, animali come i conigli, essendo tipicamente prede, richiedono un'interazione più calma, delicata e rispettosa (Molnár et al.,

2019). Questo porta i bambini, soprattutto se iperattivi o con maggior impulsività, a modulare il proprio comportamento per riuscire a entrare in una relazione funzionale con l'animale. La presenza di determinate specie di animali che più frequentemente di altre rivestono il ruolo di prede, aiuta i bambini con questi disturbi a controllare i loro comportamenti e a potenziare alcune componenti critiche per loro come l'attenzione, l'autoregolazione, la comunicazione non verbale e l'autocontrollo comportamentale.

Inoltre, la relazione con l'animale promuove un canale di fiducia profonda, che si rivela molto importante soprattutto per chi fatica a esprimere apertamente il proprio mondo interiore. Presso l'Associazione sono stata coinvolta in un progetto condotto su giovani adulti, della durata di 3 ore settimanali, durante il quale i partecipanti erano invitati a proporre temi di loro interesse da esplorare insieme, attraverso l'interazione diretta con il cane, applicandoli all'ambito del mondo animale al fine di facilitare il processo riflessivo e relazionale. In questo contesto ho osservato più volte i ragazzi esportare i loro sentimenti, le loro esperienze, le loro paure, le loro emozioni al cane. Parlando dell'animale, esprimevano qualcosa di loro. L'ambiente creato grazie alla presenza dell'animale, che non giudica secondo parametri umani ma ascolta, genera una connessione autentica, non verbale, empatica. L'animale viene percepito come una sorta di scarico emotivo e un modello di regolazione emotiva. Questo aiuta a superare barriere difensive e resistenze emotive, creando uno spazio protetto in cui la persona si sente accolta e non giudicata, libera di esprimere senza timore emozioni e fragilità, solitamente inibite o nascoste nel contesto sociale (Allegrucci & Silvioli, 2007). Le educatrici coinvolte nel progetto hanno frequentemente osservato con interesse e apprezzamento l'impatto positivo della presenza del cane sul comportamento e sul benessere emotivo dei ragazzi. Altri benefici degli IAA sono stati osservati anche negli anziani nelle RSA, che spesso vivono un vissuto di solitudine, passività, chiusura emotiva e isolamento (Sollami, et al., 2017). Sempre tramite l'Associazione Cave Canem, sono stati condotti progetti con una frequenza di 2 ore settimanali in diverse RSA del territorio veneto, con l'obiettivo di stimolare le funzioni cognitive e motorie, favorire il benessere emotivo, promuovere la socializzazione, e migliorare la qualità della vita degli ospiti attraverso attività di interazione e cura dell'animale. Nelle esperienze che ho potuto osservare, gli incontri con l'animale avevano, tra gli altri, lo scopo di far riaffiorare in memoria, dove possibile, ricordi passati, incentivare emozioni positive ed intense e aumentare la motivazione a relazionarsi con altri, rendendoli più presenti, partecipi e propositivi. Le attività ludiche con i cani sono

utili non solo dal punto di vista emotivo e cognitivo, ma anche da quello motorio, in quanto viene chiesto loro di fare esercizi leggeri e coinvolgenti che stimolano la mobilità.

Anche in ambito terapeutico, gli IAA si sono dimostrati particolarmente utili nel lavoro con pazienti psichiatrici e persone con dipendenze. La presenza dell'animale aiuta i pazienti a sviluppare la capacità di mettersi nei panni dell'altro e di prendersi cura, non solo dell'animale, ma anche di sé stessi. Questo processo stimola importanti competenze sociali e relazionali, come l'empatia, la cooperazione e l'ascolto, contribuendo al tempo stesso al rafforzamento dell'autostima. Nel caso di persone con disabilità, le attività ludiche condotte con i cani rappresentano un'opportunità per sperimentare il prendersi cura dell'altro attraverso gesti concreti come portare il cane a passeggio, dargli da mangiare o da bere, e instaurare una comunicazione, anche solo attraverso suoni o parole semplici. In questo modo, gli IAA stimolano simultaneamente la sfera cognitiva, emotiva, motoria e comunicativa del paziente, favorendo un percorso di crescita globale e armonico. In contesti ospedalieri, la presenza di un cane può rappresentare una risorsa preziosa non solo per i bambini ricoverati, ma anche per i loro genitori. Per i più piccoli, l'incontro con l'animale è un momento di gioia, che interrompe la monotonia, facilita il sorriso e aiuta a non pensare al dolore. Allo stesso tempo, per i genitori l'interazione con il cane può offrire uno spazio di sollievo, che agisce come una distrazione positiva, in grado di alleggerire la tensione e creare un momento di normalità e calore. Il clima relazionale che si crea, grazie all'animale, può quindi favorire il benessere emotivo di entrambi, rafforzando il legame affettivo e contribuendo a rendere l'esperienza ospedaliera meno traumatica.

Tuttavia, non mancano criticità e limiti. Un primo limite riscontrato riguarda la durata limitata dei progetti. Spesso gli IAA vengono strutturati su un termine piuttosto breve, che rende difficile consolidare i risultati e mantenerli nel tempo. Anche il tempo che passa tra la fine di un progetto e l'inizio del successivo presso la stessa struttura può essere un fattore limitante, ad esempio se gli intervalli tra gli interventi si allungano, si rischia di andare ad intaccare i risultati ottenuti costringendo l'operatore a dover procedere con un riapprendimento iniziale. A ciò si aggiunge l'assenza di un vero e proprio follow-up, che impedisce di valutare l'efficacia a lungo termine degli interventi. Inoltre, anche l'aspetto economico costituisce un ostacolo non indifferente, non solo alla continuità ma anche all'avvio stesso dei progetti. Non tutte le famiglie possono, infatti, permettersi di sostenere i costi, e non sempre le istituzioni riescono a finanziare i progetti in modo adeguato e stabile. Infine, un ulteriore elemento critico riguarda la complessità e la variabilità dei pazienti

coinvolti; spesso ci si trova a lavorare con utenti con profili molto diversi e quadri clinici differenti, e ciò richiede una capacità di adattamento costante e un'attenta calibrazione degli interventi. Per questo motivo, è fondamentale che gli operatori abbiano una solida formazione, sia teorica che pratica, e che possiedano competenze relazionali quali: la capacità di ascoltare attivamente, gestione dell'attenzione e delle emozioni dei pazienti, rendere gli incontri stimolanti e piacevoli, e creare un clima positivo all'interno della triade operatore-paziente-animale. Altrimenti si potrebbe incorrere in un utilizzo improprio dell'animale, che può diventare causa di stress piuttosto che una risorsa terapeutica.

5. Conclusioni finali

Gli studi analizzati in questo lavoro hanno evidenziato riscontri positivi circa l'efficacia degli Interventi Assistiti con Animali nella regolazione emotiva, sia in soggetti con fragilità sia in popolazioni sane. Alla luce di questi risultati, è lecito sostenere che gli IAA rappresentino un potenziale educativo ed emotivo di grande valore, che necessita tuttavia di progettualità, formazione, continuità e, soprattutto, di uno sguardo attento, capace di cogliere la complessità della relazione che si crea tra essere umano e animale. È proprio in quella relazione che, a mio avviso, si apre lo spazio per il cambiamento più profondo. La forza trasformativa di questo legame va oltre l'ambito terapeutico ed entrare in contatto con un animale in modo empatico e rispettoso può modificare l'atteggiamento generale verso gli animali, promuovendo rispetto, cura e senso di responsabilità. Questo potrebbe avere ripercussioni positive importanti anche a livello sociale e normativo, contribuendo ad un cambiamento culturale che valorizzi maggiormente gli animali. L'auspicio è che questa consapevolezza porti anche ad una riduzione dei maltrattamenti e ad un inasprimento delle pene per chi commette abusi, riconoscendo definitivamente gli animali come esseri senzienti, capaci di sentire e provare emozioni, e come importanti alleati per la salute e il benessere dell'essere umano. Per queste ragioni, gli IAA non dovrebbero essere considerati come interventi marginali o accessori, ma come strumenti centrali nei percorsi di sostegno emotivo e relazionale, in particolare in presenza di vulnerabilità. Per rendere ciò possibile, però, è necessario un impegno concreto e condiviso: dalla formazione degli operatori alla progettazione accurata degli interventi, dalla diffusione capillare nelle scuole, negli ospedali e nelle comunità, fino al riconoscimento istituzionale e al sostegno economico, affinché tali interventi possano essere accessibili, continuativi e integrati nei sistemi di cura, anche attraverso finanziamenti pubblici.

BIBLIOGRAFIA:

Allegrucci, F. & Silvioli, B. (2007). Il mondo sconosciuto della Pet Therapy. *Www Diregiovani It.*

American Psychiatric Association. (2014). Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. *DSM-5. Milano: Raffaello Cortina Editore.*

Applebaum, J. W., Ellison, C., Struckmeyer, L., Zsembik, B. A., & McDonald, S. E. (2021). The impact of pets on everyday life for older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in public health, 9*, 652610. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.652610>

Arkow, P. (2010). Animal-assisted interventions and humane education: Opportunities for a more targeted focus. In *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 457-480). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381453-1.10022-4>

Becker, J. L., Rogers, E. C., & Burrows, B. (2017). Animal-assisted social skills training for children with autism spectrum disorders. *Anthrozoös, 30*(2), 307-326. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1311055>

Bellato, A., Sesso, G., Milone, A., Masi, G., & Cortese, S. (2024). Systematic review and meta-analysis: altered autonomic functioning in youths with emotional dysregulation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 63*(2), 216-230. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.01.017>

Bert, F., Gualano, M. R., Camussi, E., Pieve, G., Voglino, G., & Siliquini, R. (2016). Animal assisted intervention: A systematic review of benefits and risks. *European journal of integrative medicine, 8*(5), 695-706. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2016.05.005>

Beetz, A., Kotrschal, K., Turner, D., Hediger, K., Uvnäs-Moberg, K., and Julius, H. (2011). The effect of a real dog, toy dog and friendly person on insecurely attached children during a stressful task: an exploratory study. *Anthrozoos 24*, 349–368. <https://doi.org/10.2752/175303711X13159027359746>

Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology*, 3, 26183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>

Bochicchio, V., Scandurra, C., Dolce, P., Scandurra, A., Freda, M. F., & Mezzalana, S. (2024). Affective Regulation and Trait Anger Personalities: The Buffering Effect of the Companion Animal Bond. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(8), 2377-2389.

Boyer, W. (2014). Using interactions between children and companion animals to build skills in self-regulation and emotion regulation. *Teaching compassion: Humane education in early childhood*, 33-47. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6922-9_3

Bunford, N., Evans, S. W., & Wymbs, F. (2015). ADHD and emotion dysregulation among children and adolescents. *Clinical child and family psychology review*, 18, 185-217. <https://doi.org/10.1007/s10567-015-0187-5>

Carmassi, C., Conti, L., Gravina, D., Nardi, B., & Dell'Osso, L. (2022). Emotional dysregulation as trans-nosographic psychopathological dimension in adulthood: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 900277. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.900277>

Cirulli, F., Natoli, E., & Alleva, E. (1998). Utilizzo di un corretto rapporto uomo animale ai fini di una riabilitazione psicologica: la Pet Therapy in Italia. *Seminario Recenti tematiche in biologia e medicina: dalla ricerca scientifica un sostegno alle persone disabili. Atti*, 23, 13-18.

Cirulli, F., Francia, N., & Alleva, E. (2010). TeraFpie e attività assistite con gli animali in Italia: Attualità, prospettive e proposta di linee guida.

Cowling, A. (2010). The benefits and limitations of pet therapy for people with dementia. Dalton, K. R., Waite, K. B., Ruble, K., Carroll, K. C., DeLone, A., Frankenfield, P., & Davis, M. F. (2020). Risks associated with animal-assisted intervention programs: A literature

review. *Complementary therapies in clinical practice*, 39, 101145.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101145>

della Salute, M. (2015). Interventi assistiti con gli animali (IAA). *Linee Guida Nazionali*.

Dell'Osso, L., Massoni, L., Battaglini, S., De Felice, C., Nardi, B., Amatori, G., ... & Carpita, B. (2023). Emotional dysregulation as a part of the autism spectrum continuum: a literature review from late childhood to adulthood. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1234518.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1234518>

Dice, F., Santaniello, A., Gerardi, F., Menna, L. F., & Freda, M. F. (2017). Meeting the emotion! Application of the Federico II Model for pet therapy to an experience of Animal Assisted Education (AAE) in a primary school. *Pratiques psychologiques*, 23(4), 455-463.
<https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.03.001>

Ein, N., Li, L., & Vickers, K. (2018). The effect of pet therapy on the physiological and subjective stress response: A meta-analysis. *Stress and Health*, 34(4), 477-489.
<https://doi.org/10.1002/smi.2812>

Esteves, S. W., & Stokes, T. (2008). Social effects of a dog's presence on children with disabilities. *Anthrozoös*, 21(1), 5-15. <https://doi.org/10.1080/08927936.2008.11425166>

Fine, A. H. (Ed.). (2010). *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice*. academic press.

Gee, N. R., Church, M. T., & Altobelli, C. L. (2010a). Preschoolers make fewer errors on an object categorization task in the presence of a dog. *Anthrozoös*, 23(3), 223-230.
<https://doi.org/10.2752/175303710X12750451258896>

Gee, N. R., Crist, E. N., & Carr, D. N. (2010b). Preschool children require fewer instructional prompts to perform a memory task in the presence of a dog. *Anthrozoös*, 23(2), 173-184.
<https://doi.org/10.2752/175303710X12682332910051>

Gee, N. R., Belcher, J. M., Grabski, J. L., DeJesus, M., & Riley, W. (2012a). The presence of a therapy dog results in improved object recognition performance in preschool children. *Anthrozoös*, 25(3), 289-300.

<https://doi.org/10.2752/175303712X13403555186172>

Gee, N. R., Gould, J. K., Swanson, C. C., & Wagner, A. K. (2012b). Preschoolers categorize animate objects better in the presence of a dog. *Anthrozoös*, 25(2), 187-198.

<https://doi.org/10.2752/175303712X13316289505387>

Hayden-Evans, M., Milbourn, B., & Netto, J. (2018). 'Pets provide meaning and purpose': a qualitative study of pet ownership from the perspectives of people diagnosed with borderline personality disorder. *Advances in Mental Health*, 16(2), 152-162.

<https://doi.org/10.1080/18387357.2018.1485508>

Hooker, S. D., Freeman, L. H., & Stewart, P. (2002). Pet therapy research: A historical review. *Holistic nursing practice*, 17(1), 17-23.

Hunjan, U., & Reddy, K. J. (2023). Effect of animal-assisted therapy on depression, memory, attention, and emotion regulation. *J Hum Res Rehabil*, 13(1), 120-30.

DOI:[10.21554/hrr.042314](https://doi.org/10.21554/hrr.042314)

Hutter, K. (2015). Dogs as Assistants in Dyadic Pedagogue-Child Interactions in Residential Youth Welfare Services. *Vienna: universitat wein*.

Iannattone, S., Mezzalana, S., Bottesi, G., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2024). Emotion dysregulation and psychopathological symptoms in non-clinical adolescents: The mediating role of boredom and social media use. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18(1), 5. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00700-0>

Khattiya, K., Wongpakaran, T., & Wongpakaran, N. (2025). Association Between Pets and Mental Health in University Students with Borderline Personality Disorder Symptoms.

DOI:[10.20944/preprints202501.0288.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202501.0288.v1)

Kirnan, J., Shah, S., & Lauletti, C. (2020). A dog-assisted reading programme's unanticipated impact in a special education classroom. *Educational Review*, 72(2), 196-219. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1495181>

Levy, K. N. (2005). The implications of attachment theory and research for understanding borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 17(4), 959-986. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050455>

Lewczuk, K., Kobylińska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A., & Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40, 1720-1733. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0097-z>

Marchesini, R. (2015). *Pet therapy: manuale pratico*. Giunti.

Martens, K. (2015). *Effect of Dogs on Communication and Behavior Patterns of Adolescents/Children in a Residential Treatment Program*. Vienna: uniwien.

Meixner, J., & Kotrschal, K. (2022). Animal-assisted interventions with dogs in special education—A systematic review. *Frontiers in psychology*, 13, 876290. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876290>

Menchetti, L., Calipari, S., Guelfi, G., Catanzaro, A., & Diverio, S. (2018). My dog is not my cat: Owner perception of the personalities of dogs and cats living in the same household. *Animals*, 8(6), 80. <https://doi.org/10.3390/ani8060080>

Menna, L. F. (2018). The scientific approach to Pet therapy. *The Method and Training According to the Federiciano Model, 1st ed.; University of Naples Federico II: Napoli, Italy*.

Menna, L. F., Santaniello, A., Todisco, M., Amato, A., Borrelli, L., Scandurra, C., & Fioretti, A. (2019). The human–animal relationship as the focus of animal-assisted interventions: A one health approach. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3660. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193660>

- Mims, D., & Waddell, R. (2016). Animal assisted therapy and trauma survivors. *Journal of evidence-informed social work*, 13(5), 452-457. <https://doi.org/10.1080/23761407.2016.1166841>
- Moehler, E., Brunner, R., & Sharp, C. (2022). Emotional dysregulation in children and adolescents. *Frontiers in psychiatry*, 13, 883753. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.883753>
- Molnár, M., Iváncsik, R., DiBlasio, B., & Nagy, I. (2019). Examining the effects of rabbit-assisted interventions in the classroom environment. *Animals*, 10(1), 26. DOI: [10.3390/ani10010026](https://doi.org/10.3390/ani10010026)
- Moretti, F., De Ronchi, D., Bernabei, V., Marchetti, L., Ferrari, B., Forlani, C., ... & Atti, A. R. (2011). Pet therapy in elderly patients with mental illness. *Psychogeriatrics*, 11(2), 125-129. <https://doi.org/10.1111/j.1479-8301.2010.00329.x>
- Mueller, M. K. (2014). Human-animal interaction as a context for positive youth development: A relational developmental systems approach to constructing human-animal interaction theory and research. *Human Development*, 57(1), 5-25. <https://doi.org/10.1159/000356914>
- O'Haire, M. E., McKenzie, S. J., Beck, A. M., & Slaughter, V. (2015). Animals may act as social buffers: Skin conductance arousal in children with autism spectrum disorder in a social context. *Developmental psychobiology*, 57(5), 584-595. <https://doi.org/10.1002/dev.21310>
- Parfitt, C. H., & Alleyne, E. (2018). Animal abuse as an outcome of poor emotion regulation: A preliminary conceptualization. *Aggression and violent behavior*, 42, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.010>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Möhler, E., Plener, P., & Popow, C. (2021). Emotional dysregulation in children and adolescents with psychiatric disorders. A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 12, 628252. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.628252>

Peacock, J., Chur-Hansen, A., & Winefield, H. (2012). Mental health implications of human attachment to companion animals. *Journal of clinical psychology*, 68(3), 292-303. <https://doi.org/10.1002/jclp.20866>

Perkins, J., Bartlett, H., Travers, C., & Rand, J. (2008). Dog-assisted therapy for older people with dementia: A review. *Australasian journal on ageing*, 27(4), 177-182. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2008.00317.x>

Pergolini, L. (Ed.). (2009). *Educazione e riabilitazione con la pet therapy*. Edizioni Erickson.

Pons, F., Harris, P. L., & De Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European journal of developmental psychology*, 1(2), 127-152. <https://doi.org/10.1080/17405620344000022>

Santaniello, A., Dicé, F., Claudia Carratú, R., Amato, A., Fioretti, A., & Menna, L. F. (2020). Methodological and terminological issues in animal-assisted interventions: an umbrella review of systematic reviews. *Animals*, 10(5), 759. <https://doi.org/10.3390/ani10050759>

Scandurra, C., Santaniello, A., Cristiano, S., Mezza, F., Garzillo, S., Pizzo, R., ... & Bochicchio, V. (2021). An animal-assisted education intervention with dogs to promote emotion comprehension in primary school children—The Federico II Model of Healthcare Zooanthropology. *Animals*, 11(6), 1504. <https://doi.org/10.3390/ani11061504>

Scoresby, K. J., Strand, E. B., Ng, Z., Brown, K. C., Stiliz, C. R., Strobel, K., ... & Souza, M. (2021). Pet ownership and quality of life: A systematic review of the literature. *Veterinary Sciences*, 8(12), 332. <https://doi.org/10.3390/vetsci8120332>

Shaw, P., Stringaris, A., Nigg, J., & Leibenluft, E. (2014). Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 276-293. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966>

Sollami, A., Gianferrari, E., Alfieri, E., Artioli, G., & Taffurelli, C. (2017). Pet therapy: an effective strategy to care for the elderly? An experimental study in a nursing home. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 88(Suppl 1), 25. <https://doi.org/10.23750/abm.v88i1-S.6281>

Somerville, J. W., Swanson, A. M., Robertson, R. L., Arnett, M. A., & MacLin, O. H. (2009). Handling a dog by children with attention-deficit/hyperactivity disorder: calming or exciting?. *North American Journal of Psychology*, 11(1)

Spear, L. P. (2009). Heightened stress responsivity and emotional reactivity during pubertal maturation: Implications for psychopathology. *Development and psychopathology*, 21(1), 87-97. <https://doi.org/10.1017/S0954579409000066>

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

Uccheddu, S., Albertini, M., Pierantoni, L., Fantino, S., & Pirrone, F. (2019). The impacts of a reading-to-dog programme on attending and reading of nine children with autism spectrum disorders. *Animals*, 9(8), 491. <https://doi.org/10.3390/ani9080491>

Veenstra, L., Bushman, B. J., & Koole, S. L. (2018). The facts on the furious: a brief review of the psychology of trait anger. *Current Opinion in Psychology*, 19, 98-103. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.014>

Wauthier, L. M., & Williams, J. M. (2022). Understanding and conceptualizing childhood animal harm: A meta-narrative systematic review. *Anthrozoös*, 35(2), 165-202. <https://doi.org/10.1080/08927936.2021.1986262>

Wells, D. L. (2019). The state of research on human–animal relations: Implications for human health. *Anthrozoös*, 32(2), 169-181. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569902>

Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger: An integrative cognitive model of trait anger and reactive aggression. *Journal of personality*, 78(1), 9-38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00607.x>

Wood, L., Giles-Corti, B., & Bulsara, M. (2005). The pet connection: Pets as a conduit for social capital?. *Social science & medicine*, 61(6), 1159-1173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.01.017>

Yalvaç, E. B. K., & Gaynor, K. (2021). Emotional dysregulation in adults: The influence of rumination and negative secondary appraisals of emotion. *Journal of affective disorders*, 282, 656-661. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.194>

Żebrowska, M., Strohmaier, S., Huttenhower, C., Eliassen, A. H., Zeleznik, O. A., Westgarth, C., & Schernhammer, E. S. (2024). Pet attachment and anxiety and depression in middle-aged and older women. *JAMA Network Open*, 7(8), e2424810-e2424810. DOI: [10.1001/jamanetworkopen.2024.24810](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24810)