

Altrimondi

Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

Foto in copertina: © iStock

© 2021 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2021
ISBN 978-88-3336-299-1

Monica Di Mauro

OLI ESSENZIALI
PER LA CURA
DEI NOSTRI ANIMALI

*Guida all'uso degli oli essenziali per migliorare
il benessere dei nostri animali, l'ambiente domestico
e la nostra relazione con loro*

 Edizioni
L'Età dell'Acquario



*Ai miei nonni paterni,
Rosa e Antonio,
con cui ho condiviso
momenti fondamentali
della mia vita, in una casa
«libera» di essere vissuta
con la compagnia e la tenerezza
dei nostri amici animali.*



Alcune distinzioni di base come premessa

Il termine *Aromaterapia* sta a indicare l'utilizzo degli oli essenziali per ricercare e mantenere il benessere psicofisico. È importante specificare che essa non andrebbe considerata come sostituzione o alternativa ad alcun trattamento di tipo sanitario. È una pratica che può affiancare i trattamenti sanitari ed essere considerata complementare a essi. Nel caso in cui una persona o un animale stiano ricevendo cure mediche o veterinarie, l'Aromaterapia potrà essere assunta con il consenso del personale medico, veterinario o di altre figure sanitarie competenti e responsabili del trattamento dal punto di vista clinico.

Il termine *Aromatologia* sta a indicare la disciplina che studia gli oli essenziali, i loro effetti e gli ambiti di applicazione.

Il termine *Aromacologia* identifica, invece, lo studio inerente gli effetti degli aromi sulle emozioni e sull'umore. Anche in questo caso, essa non rappresenta una alternativa alla farmacologia o alla psicoterapia, se non quando sia il vostro medico, psicoterapeuta o psichiatra a indicarvelo. In ogni mia trattazione l'assunzione di un olio essenziale va inteso come possibile alleato nella gestione emotiva in integrazione di eventuali trattamenti nella cura vostra o dei vostri animali.

Aromaterapia e Aromacologia, in caso di persone o animali, sono da considerarsi strumenti fitoterapici a sostegno del benessere e non strumenti di «cura» in senso clinico, ovvero, sostitutivi di diagnosi, trattamento, cura o prevenzione medico-sanitaria.

La somministrazione di esse va seguita e valutata attentamente assieme a professionisti competenti in materia e che possano comprovare la propria esperienza. Tali professionisti dovrebbero sempre cooperare, qualora necessario, con eventuali altre figure sanitarie e mai sostituirsi a esse. (*mdm*)

AVVERTENZA IMPORTANTE PER I LETTORI

I rimedi illustrati nel volume non sono da intendersi in sostituzione, o in alternativa, alle cure medico-veterinarie, ma a loro integrazione, se e quando possibili e, soprattutto, sempre dietro consultazione e assenso di un medico veterinario.

Prefazione

di Viviana Cugini

Con questo prezioso libro, Monica mi ha condotto in un viaggio nel tempo, durante il quale ho ripercorso alcune tappe significative della mia vita, ricordando l'importanza che hanno avuto gli animali – soprattutto i cani – nella mia vita. Da piccola condividevo il box con il mio cagnolino, mangiavo pochissimo e spesso rifiutavo il cibo. Mia madre mi raccontò poi che trovò una soluzione a questa mia innata inappetenza, prendendomi un cane.

Si chiamava «Titti» ed era diventato il mio compagno di giochi, il mio confidente. Ci capivamo al volo, e mangiavo se mangiava anche lui. La situazione nella mia famiglia era un po' difficile: i miei genitori avevano un bar ed erano molto indaffarati e non sempre disponibili a dare attenzioni a una bambina un po' ribelle.

Il cane è stato per me più di un animale, più di un compagno, una presenza importante, una creatura alla quale rivolgermi quando gli adulti, troppo impegnati nelle loro attività, non avevano il tempo di ascoltarmi, di darmi attenzioni o di giocare con me.

In questo libro, che consiglio di leggere almeno una volta (meglio se lo tenete sul vostro comodino pronto all'uso), viene descritto minuziosamente il rapporto tra l'umano e l'anima-

le e viene ampiamente documentato quanto sia terapeutico vivere accogliendo nella propria vita un animale domestico. Un cane o un gatto possono essere d'aiuto sia per la crescita e lo sviluppo caratteriale ed emozionale del bambino, sia come conforto e scacciapensieri per un adulto.

Molti anziani dovrebbero trascorrere gli ultimi anni della loro esistenza rincuorati e accompagnati da questi innati dispensatori di buon umore e di amorevole gentilezza.

Gli animali sanno come amare incondizionatamente: basta osservarli per imparare da loro come relazionarci con gli altri e come esprimere l'amore soprattutto verso se stessi.

In questo libro intriso di «essenziali» e preziose indicazioni, Monica esprime tutta la sua conoscenza e il suo amore per gli oli essenziali e per i suoi gatti e cani. Pagina dopo pagina, diffonde una saggezza innata, evidenziando una capacità di connessione unica quanto speciale con i nostri amici a quattro zampe, fatta di sensazioni, emozioni, profumi e amorevole presenza.

Un dialogo che non ha bisogno di parole, una unione speciale che fa vibrare l'anima.

Vi si descrive perfettamente l'amore che gli animali ti donano, puro e incondizionato, fuori da ogni aspettativa e compromesso.

Questi animali non chiedono nulla, donano sempre e comunque, anche quando li sgridi perché qualche marachella la combinano. A loro basta una scrollatina e tutto passa, si fanno scivolare di dosso tutte le nostre tensioni e frustrazioni.

Come scrive Monica, loro, i nostri amici pelosi, non ruminano mai sull'accaduto.

Ricordo che per diversi anni sono stata senza un cane. Poi, dopo diverse sedute di terapia corporea, ho sentito un grande bisogno di riprenderlo. Mauro, mio marito, mi accontentò

e nel 2002 arrivò Lulù, un meraviglioso Shih-tzu di quattro mesi.

La cosa stupefacente era che la sua storia era la *mia* storia.

Lulù era stata acquistata da una famiglia con bambino quando aveva due mesi, ma dopo un mese di convivenza al bambino diagnosticarono una grave allergia al pelo del cane, così la piccola Shih-tzu venne riportata dal veterinario presso cui era nata.

Anch'io a tre anni sono stata data a balia e allontanata dalla mia famiglia, perché mia madre era rimasta sola a gestire l'attività e non poteva seguirmi.

Attraverso Lulù ho compiuto una metamorfosi, è stata la mia prima terapeuta e non la dimenticherò mai. Grazie a lei ho incontrato quella bambina del mio passato: mi ha insegnato a ricontattare quelle emozioni che tanto temevo di esprimere, senza più farmi intimidire e ho potuto riaprire il mio cuore.

Grazie alla sua presenza e al suo amore incondizionato ho deciso di intraprendere un percorso di crescita personale, che mi ha portato a superare la paura dell'abbandono.

Questo libro ci invita a riflettere e, nel mio caso, a ricordare la magia di questi incontri; Monica con professionalità e innata abilità ci guida, attraverso gli oli essenziali, a comprendere come ricambiare l'amore espresso dai nostri animali, utilizzando ciò che la natura mette a nostra disposizione per aiutarli nei loro momenti di difficoltà, insegnandoci anche come aiutare i bambini a superare la paura della loro presenza.

Oggi Lulù non c'è più: è arrivato Otto, un Chihuahua molto vivace.

Grazie a Monica ho imparato a conoscere gli oli essenziali e la loro innata sapienza.

Quando li utilizzo nel diffusore, noto come alcune essenze attirino l'attenzione di Otto e mi meraviglio di come il mio piccolo amico si distenda nella stanza annusando ciò che si sprigiona da esse, rimanendo immobile, quasi estasiato.

Osservo il suo comportamento e sempre più riconosco quali sono le essenze che lo fanno stare bene.

Un animale può davvero essere il miglior amico dell'uomo. Leggendo il libro di Monica saprete come onorare al meglio questo magico rapporto: vi guiderà passo dopo passo nell'interazione con loro attraverso un dialogo fatto di sensazioni, profumi e tanta dolcezza.

Complimenti, Monica, per tutti i consigli che hai messo in questo testo.

A voi che state per leggere questo libro dico che non solo ne beneficerà il vostro animale domestico, ma avrete anche la consapevolezza che quell'essere che è con voi è un dono straordinario, è lì per farvi superare dolori, delusioni, frustrazioni, stress.

Lui sarà il vostro miglior «maestro» di gioco, di spensieratezza.

Buona lettura.

Viviana Cugini
Operatrice Olistica
Fondatrice e Presidente
de «Il volo delle colombe»
(Associazione Culturale
per la promozione
del benessere della persona)

Introduzione

L'amore per gli animali domestici e l'interesse per gli oli essenziali sono all'origine di questo libro.

Ho ritenuto importante dare una forma organica e mettere ordine a tutto ciò che, attraverso anni di studio e di esperienze personali, ho appreso praticando l'Aromaterapia nel rapporto con i miei animali.

La mia speranza è di poter dare un valido aiuto a chi, come me, condivide l'amore per la natura e la vita in compagnia degli amici a quattro zampe.

Ho sempre convissuto con cani e gatti e col tempo ho imparato ad utilizzare gli oli essenziali per la loro cura ed il loro benessere verificandone puntualmente la grande efficacia.

Come ho spiegato ampiamente nel mio libro precedente *Gli oli... essenziali alla vita*, la mia spiccata sensibilità ha sempre reso necessaria una ricerca attenta di qualunque prodotto io utilizzassi per me ma anche per i miei animali, poiché io poi sarei stata *a contatto* con loro.

Nel passato mi sono trovata spesso «in conflitto» con me stessa, perché usare un certo tipo di prodotto sul cane o sul gatto mi avrebbe impedito di avvicinarmi e di vivere con naturalezza il contatto che spesso cerco con l'animale domestico.

Per me è uno scambio di affetto fondamentale prendere in braccio uno dei miei gatti e strofinare il mio viso al suo muso o sdraiarmi un attimo accanto ai miei cani per guardarli negli occhi mettendo a contatto i nasi. «Toccare» un animale è per me un momento di relax profondo, per quanto veloce. Un momento che cercano anche loro (fosse per loro, anzi, non sarebbe un attimo ma tutta la vita...). Doverlo «contaminare» con qualcosa di chimico che mi provocava fastidiosi effetti collaterali e comunque non rappresentava qualcosa di completamente salutare nemmeno per loro, mi spiaceva. Senza contare che per tutti i miei animali è importantissimo che ogni giorno io trovi almeno un po' di tempo per accarezzarli. Nella maggioranza dei casi vedo che è una vera e propria necessità anche per loro: ricercano chiaramente il contatto e penso sia importante poterlo esprimere in libertà per entrambi, animali e umani.

A volte mi sorprende constatare come persino i gatti, che spesso si tende a considerare più «autonomi affettivamente» di quanto si dovrebbe, miagolino con insistenza fino a quando, dopo aver proposto inutilmente cibo, scopro che in realtà smettono solo quando mi abbasso per accarezzarli e grattarli sotto al mento. Non volevano il cibo per il corpo, volevano amore, il «cibo del cuore».

Ho iniziato molto tempo fa, pertanto, a cercare una strada per limitare almeno in parte l'assunzione di prodotti non naturali oltre che per me stessa anche per l'igiene e la cura degli animali e degli ambienti.

Nell'accudimento quotidiano, perlomeno, ho sempre cercato di fare affidamento su qualcosa che fosse il più naturale possibile. Per tale ragione ho ricercato e ricerco tuttora soluzioni sempre più efficaci e pratiche che possano integrarsi con le cure farmacologiche tradizionali, per tutti i miei animali.

In anni più recenti, spinta sia da alcune difficoltà nella gestione di uno dei miei cani sia dalle varie richieste che mi sono state portate in quanto aromaterapeuta che si occupa della gestione emotiva con gli oli essenziali, ho avuto l'occasione di approfondire molto il tema della relazione affettiva tra gli animali e i loro proprietari, oltre alla problematica della gestione delle emozioni e degli impulsi nei cani e nei gatti.

In questo libro ho deciso di partire proprio dal significato psicologico che gli animali domestici rivestono per l'uomo. Ho cercato di spiegare nel modo più semplice possibile la complessità dei sentimenti che a volte essi evocano in noi e l'unicità della relazione che si instaura con loro, in molti casi profonda, viscerale e speciale, come nessun'altra nella vita.

Gli oli essenziali, soprattutto alcuni di essi, utilizzati sia su di noi sia su di loro e nell'ambiente, ci possono dare un grande aiuto nel contenere o favorire il fluire di certi aspetti pulsionali, emotivi e relazionali, nostri e loro.

Post Scriptum

Tutto ciò che è stato affrontato all'interno di questo libro sarà ulteriore oggetto di approfondimento nel mio videocorso «Aromaterapia per animali» che troverete, non appena disponibile, nel mio sito www.monicadimauro.it, nella sezione «Videocorsi».



OLI ESSENZIALI PER LA CURA
DEI NOSTRI ANIMALI



Il significato psicologico degli animali domestici per l'uomo e «stili di attaccamento»

Animali, natura e amore per la vita

La «forza» di un animale sta nel fatto che non possiede il cosiddetto Ego. Quella «sovrastruttura di pensiero» che gli orientali (illuminati) vedono in noi occidentali (edonisti) e usano chiamare «scimmia» per descriverne la tendenza a rincorrere continuamente stimoli, desideri, afflizioni e preoccupazioni, *perdendosi così lo spettacolo della vita.*

Quando il pensiero si muove in questo modo purtroppo perde quella *dimensione «contemplativa» in cui prevalgono la calma e l'osservazione di ciò che ci circonda.*

La realtà è piena di situazioni buffe, amorevoli e miracolose, ma se siamo di fretta o con la testa costantemente altrove non riusciamo a vederle.

Per esemplificare questo concetto, che molto ha a che fare con il mondo «animale», voglio raccontare una cosa che compresi molti anni or sono, quando ero una specializzanda della Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica del Bambino e dell'Adolescente (CipsPsia di Bologna).

La Scuola ci richiedeva di completare dei tirocini osservativi nelle scuole per l'infanzia. Dovevamo trascorrere un certo numero di ore in una classe di bambini e «imparare

a osservarli». Ci avevano dato alcuni parametri inviolabili da seguire: non potevamo giocare né interagire attivamente, se non in risposta a richieste specifiche dei bambini, ma in modo minimo. Se un bambino ci avesse chiesto di giocare avremmo dovuto rispondere: «Mi piacerebbe molto, ma sono qui per osservarvi e imparare dai vostri giochi». Era un modo per rifiutare senza ferirli. Lo scopo era osservare in silenzio immaginando di imprimere nella memoria le cose per noi più salienti in modo da riportarle in una relazione successiva una volta a casa.

L'«osservazione partecipata», così veniva chiamata, all'inizio era una gran fatica perché si entrava in contatto con un profondo senso di «noia» iniziale, una sorta di mancanza di interesse che tendeva a fare divagare la mente su mille cose non pertinenti, tuttavia la consapevolezza del dover stendere a casa la relazione costringeva a canalizzare l'osservazione sul soggetto prescelto.

Dovevamo infatti individuare un solo bambino (senza che lui se ne accorgesse, ovvero senza fissarlo in modo invadente) e mantenere l'osservazione prevalentemente su di lui e sui suoi comportamenti. In realtà il bambino prescelto, nonostante la cautela, si accorgeva immancabilmente di essere osservato e non esitava a mostrarne soddisfazione e gioia. *I bambini amano essere osservati, li fa sentire presenti nella mente di qualcuno e quindi importanti (a volte questo è ancora riscontrabile in molti adulti).*

Ciò che mi sorprendevo durante questi periodi di osservazione attenta e sistematica era un processo «magico» che avveniva puntualmente: *ci si «innamorava» di quel bambino.* Ci si affezionava davvero. E questo non succedeva solo a me, ma anche agli altri colleghi specializzandi. Quando ci confrontavamo nelle supervisioni di gruppo emergeva chia-

ramente l'empatia naturale che in ognuno di noi scaturiva dall'osservazione.

Per molti anni sono rimasta convinta che ciò accadesse perché i bambini, ognuno con le sue peculiarità, sono esseri teneri, buffi e pronti a dare amore immediato a chi mostri loro un po' di interesse autentico. Non ho mai pensato neanche lontanamente che quel sentimento di attrazione amorevole fosse legato all'atto stesso di osservare il creato. Avevo compreso che senza quello sforzo iniziale per indurre un'osservazione più mirata non avrei colto l'essenza di quei bambini che osservavo: ho sempre ritenuto che fossero i bambini in sé a emanare amore.

Solo una decina di anni più tardi mi è accaduto di comprendere che l'intero universo è pervaso e animato dall'amore, come lo stesso Albert Einstein sosteneva nei suoi scritti, e che se ci diamo la volontà di osservare con mente aperta ciò che ci circonda possiamo *davvero* trovare amore ovunque. Paradossalmente, persino la violenza e l'aggressività sono sempre la reazione a un profondo bisogno di amore non esaudito o alla paura di perderlo.

Di questo però parleremo meglio oltre perché purtroppo la carenza di amore complica i «meccanismi di difesa» e quindi la possibilità di essere capiti dagli altri, dall'esterno.

È solo l'atto di osservare che va curato, o meglio l'accuratezza e l'intensità che si mette nel «guardare», non l'oggetto su cui si posa lo sguardo. *Bisogna attendere che dagli occhi della mente si passi allo sguardo del cuore. Ci vuole un po' di tempo perché ciò avvenga. Bisogna educarsi a questo.*

Quando sono venuta a vivere in aperta campagna, in mezzo ai campi della provincia parmense, in una zona vicino al fiume, dove la natura possiede un certo vigore, mi sono ritrovata in più di un'occasione a osservare gli animali.

Si coglie sempre amore. Anche tra gli insetti, osservare le api o un ragno mentre tesse una tela porta a cogliere in modo evidente *l'accuratezza, e quindi amore, in ciò che si fa.*

Tutto il regno animale, se ben osservato, evoca *tenerezza.* Per la pazienza incrollabile nel ricominciare da capo, senza bisogno di rabbia e sconforto, nel perseguimento degli obiettivi. Sono arrivata a provare «ammirazione» per le lumache che in un gesto lanciavo a metri dalla mia insalata e con pervicacia di nuovo ripartivano dal punto di atterraggio verso la loro meta.

Un ultimo esempio a favore di questo concetto mi viene dall'osservazione del mondo subacqueo.

È un esempio al quale tengo particolarmente perché l'osservazione dei prodigi cui si assiste sott'acqua è davvero unica, qualcosa che non si è abituati a vedere nel mondo «emerso» e che ancora avviene con una forza e una libertà non più visibile sulla terra, per lo meno in aree «civilizzate».

Per molti anni non sono riuscita a cogliere un tale spettacolo, a causa dell'ansia e della paura che spesso si impadronivano della mia mente al momento di immergermi. Avevo avuto, giovanissima, alcune esperienze di immersione «faticose» e quando ho deciso di riprendere con quest'attività la mia mente veniva inizialmente rapita del tutto dall'ansia di controllo. Ripassavo ogni minuto le condizioni dell'attrezzatura, le regole della subacquea, i segnali di emergenza da fare al compagno d'immersione, le condizioni meteo del mare ecc... e trascuravo il paesaggio sottomarino.

Quando ho iniziato a rilassarmi, sfruttando l'auto-osservazione e la consapevolezza del mio pensiero, assieme a quello che avevo imparato dal Qi Gong sull'importanza centrale del respiro per riportare la mente nei giusti binari, mi sono resa conto che non stavo «osservando». Avevo perso