Contro lo stress coccoliamo un gatto al bar

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Come sopravvivere allo stress urbano, in città sempre più nevrotiche, case e uffici sempre più piccoli e condomini sempre più avversi agli animali d'appartamento? Trovando una pausa deliziosa in un bar dove sia possibile coccolare gatti affettuosi mentre ci si prende un caffè, si gusta un sapido panino o ci si alleggerisce con un'insalata.

L'idea è nata a Taiwan nel 1998, ma ha avuto il maggior successo in Giappone, dove il problema delle case lillipuziane che non consentono la convivenza con animali è sempre più diffuso. I "neko cafè" (neko significa gatto) sono oltre un centinaio. Ora il progetto, già sbarcato a Vienna, viene riproposto a Parigi, con l'imminente apertura di un simpaticissimo "café des chats" – con gatti e libri, oltre a caffè, cappuccini e torte – e a Londra. Ovviamente, il proprietario è sempre un super amante dei mici, cui vengono garantite attenzioni, controlli veterinari e clienti rispettosi, e disponibile a tenere aperto il locale sette giorni su sette: per non stressare i gatti con modifiche dei loro ritmi e luoghi di vita. Le pause – caffè o pranzo – possono diventare momenti di ricarica, di energia e di sorriso, innanzitutto per tutti i single, di ogni età, in crescita esponenziale nelle metropoli, che non possono permettersi un gatto in casa. E per i molti che si sentono avvolti in sconsolate solitudini pur abitando in famiglia.

Perché proprio i gatti? Il micio, animale misterioso per definizione, ha una capacità straordinaria di regalare un sorriso, di abbassare l'adrenalina, di far sciogliere le armature di tensione sempre più costrittive in tempi di stress e frustrazione come questi. Ha doti formidabili di empatia e, al tempo stesso, di autonomia e indipendenza emotivo-affettiva, pare più del cane. Un caffè dei gatti, certo, deve essere abbastanza grande da ospitare persone che non desiderino solo trangugiare un caffè, ma davvero prendersi una pausa di benessere, in un'atmosfera distesa e abitata da presenze così affettuose, tenere e divertenti, a seconda anche del carattere dell'animale. Si creano legami nuovi, con un gatto con cui si ha feeling, ma anche con altri avventori gattofili con la stessa passione, che trovano l'opportunità per scambiare un sorriso anche con gli altri compagni di feeling. Inclusi i moltissimi bambini che vorrebbero un animale da coccolare almeno per un po'. Anche lo spuntino o l'aperitivo nel week-end può così diventare un tempo di attenzione riscelto, per il gusto di regalarsi un momento di sorridente felicità con l'animale preferito, specialmente quando per ragioni diverse non è possibile averlo a casa.

Il piacere tattile di accarezzare un gatto aumenta le endorfine, che sono le nostre molecole della gioia ma anche i nostri analgesici interni, aumenta la serotonina, che è il neurotrasmettitore del buonumore, e la dopamina, che aumenta la nostra disponibilità a rapportarci con il mondo, a fare, ad amare di più la vita. Una vera e propria pet-therapy: sempre benefica, da gustare a dosi variabili, a seconda del tempo disponibile, senza costi aggiuntivi e senza controindicazioni.

L'idea mi piace talmente che un bar con gatti lo metterei d'ufficio (trovando i gestori appassionati giusti) anche negli ospedali, in particolare nelle divisioni di pediatria, geriatria, oncologia e neurologia. Lo troverei emotivamente perfetto nelle case di riposo per anziani. Un gattino per amico, condiviso ma sempre così benefico, con le sue ronfette affettuose, gli occhi grandi che ti misurano, ti intuiscono, ti capiscono, ti confortano, con la gioia che dai polpastrelli, mentre lo accarezzi, ti sale al cuore, alla mente e al volto, alleggerendoti con un sorriso la fatica

di vivere.
Quando, invecchiando, i giorni si allungano, si svuotano di progetti e di presenze, e la solitudine disabitata di amore e tenerezza diventa la cifra esistenziale di un numero crescente di anziani, ecco che la possibilità di giocare, coccolare, sorridere ai gatti residenti nella stessa casa per anziani, per esempio in una sala da thè, potrebbe davvero regalare qualità di vita. Perché non realizzarlo?