

PSICOLOGIA

# Riti di passaggio per momenti delicati

Di fronte alla morte del cane o del gatto di casa, scattano emozioni intense. C'è il dolore, ma a volte si esita a esprimerlo, mentre in altri casi si rischia di restarne prigionieri. Ecco come fronteggiare la perdita

DI VALERIA GHITTI CON LA CONSULENZA DI SARA DI CROCE<sup>(\*)</sup>

Oggi cani e gatti vengono ormai considerati come parte della famiglia, anche perché il rapporto che si crea con un pet può essere estremamente importante. Quindi, quando il legame finisce a causa della morte dell'animale, è naturale provare dolore. «Eppure questo lutto è ancora taciuto, a volte quasi negato, perché socialmente poco accettato ("era solo un cane"), se non addirittura schermato ("ti è morto il gatto?"). Invece, il dolore dev'essere elaborato, anche perché, come altri lutti, può diventare un detonatore che scatena ansie e problematiche latenti» avverte la psicologa Sara Di Croce.

## UN AMORE INCONDIZIONATO

Si può stare così male per un animale? A volte chi si pone la domanda vive in prima persona il dolore per la perdita dell'amato cane o gatto. «È assolutamente normale soffrire, anche molto, per la perdita del proprio animale da compagnia. Innanzitutto perché la relazione che s'instaura con le bestiole è scevra dalle complicazioni che ritroviamo anche

nei migliori rapporti tra umani: un cane ti ama e ti apprezza per quella che sei e non vuole cambiarti. Un animale ti fa sentire accettata in modo incondizionato e questo, oltre a gratificare, stimola sentimenti di affetto e accudimento» puntualizza l'esperta. Soffri, quindi, perché perdi qualcuno a cui vuoi bene. Ma puoi esserci dell'altro. «Il legame con l'animale può investire, spesso senza che te ne renda pienamente conto, più sfere della tua vita: può essere il punto di contatto con altre persone (per esempio un marito con il quale il rapporto langue) o sopperire a una mancanza (il figlio che non hai avuto o che ormai vive fuori casa). Infine, spesso l'animale rappresenta simbolicamente una parte di te, che si manifesta solo o soprattutto quando sei con lui: il lato allegro e spensierato oppure libero e indipendente».

## ISOLARSI PROLUNGA L'ANGOSCIA

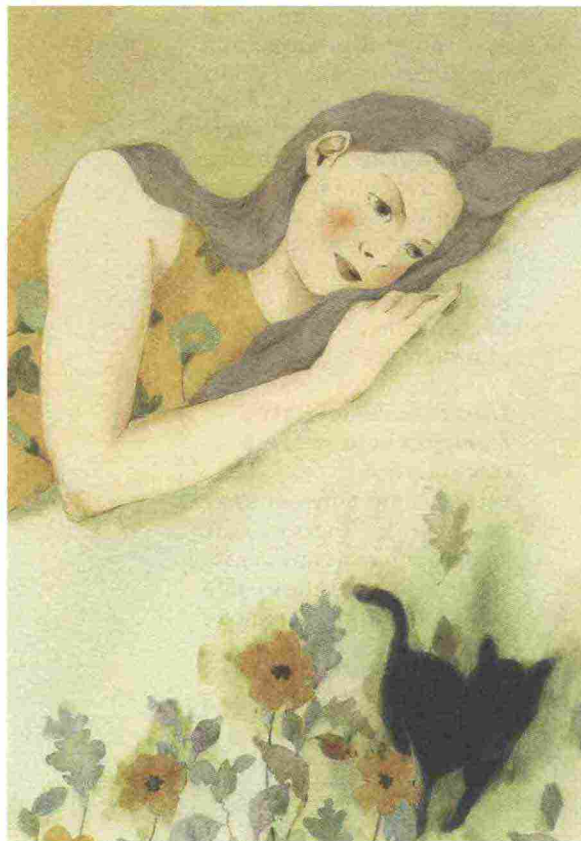
Il primo passo per elaborare il lutto è non vergognarsi di soffrire. «Poi, è importante parlare del problema: affrontare il dolore da soli rende più difficile

prendere atto del distacco e prolunga la sofferenza» avverte Di Croce. «Poiché si sta già affrontando un momento di fragilità, è importante però non esporsi al rischio di ferite ulteriori derivanti da incomprensioni o derisioni: meglio quindi confrontarsi con persone che hanno animali da compagnia».

## QUALCHE IDEA PER DIRE ADDIO

Concretamente può essere utile vivere il distacco con una ritualità: si può seppellire il pet in un cimitero per animali (in alcune grandi città oggi è possibile) per potergli fare visita periodicamente oppure cremarlo e conservarne le ceneri in urne apposite (anche questo servizio è fornito dai cimiteri per animali). O, ancora, è possibile officiare una sorta di rito funebre simbolico a casa, magari interrando in giardino una pianta in memoria dell'animale. Più semplicemente, si può anche creare un album di foto ricordo

**memo**  
Per approfondire il tema, leggi "Il dolore negato. Affrontare il lutto per la morte di un animale domestico" di P. L. Gallucci (Graphe.it Edizioni, 6 euro).



<sup>(\*)</sup> psicologa e psicoterapeuta del Centro Santagostino di Milano



o conservare in una scatola un suo gioco o il collare. «La scelta su cosa fare è assolutamente personale, ma tutto ciò che può aiutare a commemorare la storia del legame con l'animale è utile come rito di passaggio. In questo modo, infatti, si crea una continuità tra il prima e il dopo: anche se l'animale non c'è più, non scompare completamente, ma continua a vivere nei ricordi» spiega Di Croce.

### QUANDO È NECESSARIO UN SOSTEGNO

Il lutto si complica se si verifica in un momento già delicato della vita. Il dolore, inoltre, può essere acuito dalle circostanze che lo determinano: in genere è più facile accettare l'addio se il pet se n'è andato serenamente, dopo una vita lunga e felice, mentre è più impegnativo fronteggiare una morte violenta e improvvisa. «Se il dolore sembra insormontabile, non bisogna vergognarsene o imporsi di non ascoltarlo, ma chiedere aiuto a uno specialista. Un percorso di psicoterapia può aiutare non solo a superare la perdita, ma anche a migliorare altri aspetti della vita. E questo permette di apprezzare ancora di più il ruolo dell'animale: è grazie a lui che iniziamo a prenderci cura del nostro benessere emotivo».

### SUBITO UN ALTRO AMICO OPPURE NO?

C'è chi non ne vuole più sapere di altri pet e chi, invece, desidera subito accogliere in casa un altro animale. «Bisogna guardarsi dentro e capire quello che si desidera» conclude Sara Di Croce. «Un nuovo cane o gatto può aiutare a superare il lutto, con la consapevolezza, però, che non si tratta di un sostituto: ogni animale è diverso e il legame con lui è sempre unico e irripetibile». ●



### PATTINI = FELICITÀ

Secondo un recente studio inglese, dedicarsi al pattinaggio aiuta a scaricare le tensioni e ritrovare serenità e felicità.

## «Ho 50 anni e sono ancora vergine»

DI ANGELA ALTOMARE TESTIMONIANZA DI CAROLINA T.

«**H**o 50 anni e lavoro da 30 in un'agenzia di assicurazioni come impiegata. Vivo con mia madre e sono ancora vergine. So che può sembrare assurdo, ma è proprio così. Le occasioni naturalmente non sono mancate. Mi sono innamorata di molti uomini in passato, ma non sono mai

andata a letto con nessuno. Ho sempre avuto un po' di difficoltà ad avvicinarmi alla sessualità: da giovane avevo paura di rimanere incinta, mentre dopo avevo il timore di subire delusioni dagli uomini. Comunque, ho sempre considerato la verginità un dono da concedere solo a colui che mi avrebbe portata all'altare e purtroppo nessuna delle storie che ho avuto è riuscita a decollare. Solo una volta ero sul punto di concedermi: anni fa ho conosciuto tramite amici comuni Pasquale, un separato molto affascinante e fin da subito tra di noi è scoppiata una forte intesa. Una sera lui ha cercato di andare oltre e l'ho fermato. Non mi sentivo di fare l'amore. È stato imbarazzante spiegarli che alla mia età non avevo ancora avuto rapporti e dal giorno dopo non l'ho più visto né sentito. Temo che la mia scelta lo abbia spaventato. E adesso, a 50 anni, con la menopausa che si avvicina, si può dire che ho quasi rinunciato del tutto al sesso: mi considero ormai un po' un caso senza speranza e non so cosa fare. In questo periodo sto uscendo con un collega, un uomo molto tenero e paziente con cui condivido la passione per le passeggiate in montagna. Mi sento bene con lui, ma provo vergogna al pensiero di dovergli spiegare che non ho mai avuto rapporti sessuali. Sarà in grado di capirmi? Temo di no». ●



### BISOGNA SUPERARE LA PAURA

«La sessualità è un aspetto della vita in cui rientrano dinamiche molto importanti come il rapporto con il proprio corpo, la possibilità d'intimità con l'altro, il mondo delle relazioni e degli affetti, la possibilità di lasciarsi andare, i principi etici e morali» spiega Paolo Grampa, psicologo e psicoterapeuta dell'associazione Alice Onlus di Milano. «Carolina, la protagonista della testimonianza, accenna a un mondo complesso popolato da emozioni come la paura, il timore e l'imbarazzo. Per superare le difficoltà è importante trovare il modo di guardare in faccia questi sentimenti, anche con l'aiuto di un terapeuta». Carolina non deve considerarsi un caso senza speranza: a 50 anni ha tutto il tempo per prendere coscienza e superare i suoi limiti, imparando a vivere una sessualità libera e appagante.