

**I consigli degli psicologi su come elaborarlo**

## La morte di cane e gatto è vero lutto

**SILVIA STUCCHI**

Quante volte chi ha perso un cane, o un gatto, si è visto redarguire, come se il suo dolore non fosse lecito, ma sproporzionato e infantile? «Ma era solo un cane/ solo un gatto!»: quante volte ce lo siamo sentiti dire? Il dolore per la morte di un animale domestico è spesso socialmente negato, incompreso. E ciò colpisce con forza maggiore se pensiamo (...)

segue → a pagina 17

# IL DOLORE NEGATO

## La morte del cane e del gatto è un vero e proprio lutto

Il dramma per la perdita del proprio animale è spesso sminuito o non capito  
Cuccia, foto e guinzaglio: uno psicologo spiega come riempire quel vuoto

segue dalla prima

**SILVIA STUCCHI**

(...) che più della metà della popolazione italiana vive con almeno un animale domestico. Al tema **Pier Luigi Gallucci**, psicologo e psicoterapeuta torinese ha dedicato **Il dolore negato. Affrontare il lutto per la morte di un animale domestico** (Grphe.it, 42 pp., 6 euro): l'idea partì dal vissuto di una paziente, che raccontava sentimenti di afflizione dopo la morte del suo gatto. Inaspettatamente, l'esperienza, riportata da Gallucci sul suo blog, è stata un fenomenale spunto di riflessione e condivisione, e ancora oggi, a distanza di anni, sotto il post originale vengono aggiunti commenti.

Certo l'esigenza di rapporto con gli animali è forte, se è vero che tutti sentiamo in qualche modo la necessità di avere contatti con l'Altro (sia esso una persona o un animale). Tale esigenza è detta "biofilia", cioè un'affinità innata con tutti gli esseri viventi, testimoniata dal numero di animali domestici che riempiono le nostre case.

Oggi la morte fa paura perché ci riconduce alla nostra intima natura di esseri

finiti. Invece, in tempo nemmeno troppo lontano, essa era vissuta come un evento familiare, naturale, inserito nella vita sociale e collettiva. Adesso è una realtà oscura, da non nominare: non un evento naturale, ma quasi uno sventurato accidente, e la riduzione delle dinamiche di solidarietà e di condivisione del suo significato indica proprio il tentativo di rimuoverla dalla nostra vita. L'occultamento della morte nella società occidentale rende evidente l'impreparazione culturale, psicologica ed emotiva di chi si ritrova incapace di realizzare il senso della finitezza. Immaginiamo quindi come venga considerata l'afflizione per la morte di un animale domestico: nei Paesi anglosassoni, però, tale dolore non è un tabù come da noi e ha un nome specifico: «pet loss».

Si nega la morte quando riguarda le persone, la si ignora per gli animali: in tale caso è vista come una perdita relativa, di serie B, da minimizzare e banalizzare. Ma, come sottolinea Gallucci, vivere e

relazionarsi con gli animali domestici è una scuola di vita: significa affrontare eventi critici come malattia, invecchiamento e morte dell'animale, che ha un'aspettativa di vita inferiore alla nostra. Inoltre, la relazione con l'animale è raramente conflittuale; anzi, è quasi sempre un rapporto intenso e appagante: gli animali non giudicano, ci accettano incondizionatamente. Il vincolo emozionale che si crea, dunque, è molto forte, poiché l'animale vive totalmente immerso nella nostra vita e costruisce una interazione importante sotto il profilo psicologico, fondamentale per dare sostegno a chi, per esempio, si trova fisicamente o psicologicamente deprivata di relazioni umane, come per esempio gli anziani soli.

Il lutto per la morte di un animale domestico è quindi normale e fisiologico: questa morte ci sottrae infatti una parte integrante del nostro vissuto,

qualcuno che lo completava affiancandoci costantemente nel quotidiano. E poi, quando una persona si trova a dover affrontare un lutto, più o meno inconsciamente, tende a riattivare esperienze

precedenti di lutto (magari non elaborate) e si confronta con la paura della sua stessa morte.

Gallucci ripercorre le fasi di questo lutto e suggerisce an-

che qualche strategia utile a elaborarlo: in primis, non nascondere il dolore, neppure, e soprattutto, a noi stessi, per non accumulare disagio irrisolto; ricostruire una routine quotidiana, anche senza il nostro animale. Importante è anche prendersi cura degli "effetti personali" dell'animale (cuccia, ciotole, guinzaglio), riponendoli in un posto dove non andiamo spesso, per non doverli sempre vedere. Ma, soprattutto, va chiesta comprensione per come ci si sente, parlando con persone sensibili; volendo, Gallucci suggerisce anche di commemorare il no-

stro animale: conservando in un album le sue foto, piantando un albero, facendo una piccola donazione o svolgere un po' di volontariato in un'associazione che si cura degli animali.

### IL LABIRINTO

Spesso l'angoscia della separazione ci porta a chiederci se anche gli animali abbiano un'anima: Papa Francesco, in una udienza generale (26/11/14) ha pronunciato parole di speranza: «Il Paradiso è aperto a tutte le creature», e ha citato Paolo VI che, durante una catechesi affermò: «Un giorno rivedremo i nostri animali nell'eternità di Cristo»: anche se essi sono «la parte più piccola della creazione divina, noi un giorno la rivedremo nel mistero di Cristo». Anche Giovanni Paolo II af-

fermò: «La Genesi ci mostra Dio che soffiava sull'uomo il suo alito di vita. C'è dunque un soffio, uno spirito che assomiglia al soffio e allo spirito di Dio. Gli animali non ne sono privi». Tempo fa, in una Chiesa a La Loggia (Torino), nel corso di una messa dedicata ad umani e animali, il parroco, Don Ruggero Marini, ha detto: «Non usate il concetto di anima, ma il concetto amoroso di memoria di Dio».

Più che una linea in sequenza di fasi il percorso attraverso il lutto va immaginato come un labirinto: a volte si gira a vuoto, a volte si passa da strade già attraversate, o ci si convince di aver preso una direzione precisa per poi ritrovarsi da tutt'altra parte. Ogni tanto può essere utile fermarci un momento, e chiederci a che punto siamo. Ma, soprattutto, è importante prenderci il nostro tempo, senza fretta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Una illustrazione sul senso di solitudine dopo la perdita del proprio cane

