

di **Pier Luigi Gallucci**  
psicologo e psicoterapeuta

COME ATTRAVERSARE LA PERDITA  
DI UN ANIMALE DOMESTICO

**E**istono i fantasmi degli animali domestici? Da secoli la discussione è aperta tra le discipline e nella tradizione popolare di fantasmi di animali ce ne sono tanti. Oltre ai miti di alcuni animali fantasma leggendari, nella realtà quotidiana ci sono testimonianze di persone che hanno avuto esperienza di presenze "spettrali" di animali: alcuni affermano di essere stati salvati da situazioni pericolose proprio grazie alla provvidenziale apparizione del proprio animale domestico defunto, altri di vedere addirittura il proprio compagno animale in giardino o nella loro casa. Come psicologo lascio ad altri l'approfondimento sui temi della vita ultraterrena umana e animale, concentrandomi invece su che cosa succede nell'«aldilà» quando muore un animale domestico. C'è un'antica leggenda dei nativi americani dedicata alle persone che soffrono per la morte del proprio animale domestico e a tutti gli animali della Terra: racconta del Ponte dell'arcobaleno, un luogo all'entrata del Paradiso che accoglie gli animali che non ci sono più e dove ciascuno di noi rivedrà il proprio amico animale corrergli incontro felice. Ed è paradossalmente significativo che è nell'assenza che si sente più acuta la presenza degli animali domestici che abitano con noi, nelle nostre case, che vivono interi pezzi di vita sempre al nostro fianco. La ricerca delle scienze psicologiche e sociali conferma da anni che adottare un animale domestico come compagno di vita è una scelta che ha effetti benefici sulla salute psicologica e fisica delle persone: tra l'uomo e il proprio

*Sulla soglia del*

# PONTE DELL'ARCOBALENO

■ Qui accanto, la statua in pietra dedicata alla memoria di un gatto defunto nel cimitero di Asnières-sur-Seine, in Francia, il primo al mondo dedicato esclusivamente agli animali domestici.



animale si crea un legame così profondo che il momento della malattia e della perdita diventa motivo di grande sofferenza, paragonabile al lutto per una persona cara.

La morte del proprio animale domestico non significa semplicemente perdere un animale, ma significa perdere un compagno con cui condividevamo molto tempo, un vero e proprio membro della famiglia, un amico fidato di cui ci si prendeva cura, ma da cui eravamo anche in qualche modo "curati". Perdere un cane, un gatto o un altro animale domestico lascia un vuoto non solo nella nostra esistenza, ma anche nelle nostre routine quotidiane. Prendersi cura di loro significa avere una serie di responsabilità e compiti ogni giorno: portare in giro il cane, dare da mangiare al gatto, prestare le cure necessarie, preoccuparsi se dobbiamo essere assenti per qualche tempo o in vacanza... La perdita dell'animale dome- ➡

Un'antica leggenda dei nativi americani racconta del Ponte dell'arcobaleno, un luogo all'entrata del Paradiso che accoglie gli animali defunti



**Spesso, la nostra società non riconosce quanto forte può essere l'impatto psicologico ed emotivo di questo tipo di lutto**

stico interrompe bruscamente queste abitudini: è quindi inevitabile che, oltre al dolore per la perdita, si provi anche un senso di vuoto fisico e mentale nelle settimane e mesi successivi.

Eppure, spesso, la nostra società non riconosce quanto forte può essere l'impatto psicologico ed emotivo di questo tipo di lutto: è considerato come meno intenso rispetto ad altri tipi di perdite, un lutto di serie B («Era solo un cane!», se non addirittura schermato («Ti è morto il gatto?»). Se muore il nostro cane o il nostro gatto, ci si aspetta al massimo di vederci tristi per pochi giorni e via: gli altri spesso

riconoscono con difficoltà la sofferenza per una perdita di un essere vivente con cui, in realtà, si è instaurato un profondo rapporto emotivo.

Anche se la morte del proprio animale può essere intensa quanto quella per una persona, il processo del lutto è però diverso. Vengono infatti a mancare molti dei meccanismi di sostegno sociale e di comunità, il riconoscimento e i riti del distacco che sono normalmente di aiuto a chi è in lutto. In pochi hanno il coraggio di esprimere i propri vissuti o di chiedere aiuto nella paura di apparire deboli, esagerati o troppo sentimentali. Oppressi dall'imbarazzo e dalla vergo-

gna, succede quindi che ci si ritrovi doppiamente soli: da un lato a causa della perdita del nostro caro animale, dall'altro isolati dalla difficoltà di chiedere sostegno o condividere i propri vissuti di dolore, complicando e ritardando così l'elaborazione del lutto. Stordimento, shock, sintomi fisici e vissuti psicologici (dolore, rabbia, tristezza, pensieri intrusivi e rimpianti, nostalgia, sollievo perfino) sono passaggi inevitabili del percorso che conduce all'accettazione e alla riorganizzazione della propria vita senza il nostro animale che non c'è più. Il percorso di elaborazione del lutto richiede non negazione ma riconoscimento, non solitudine ma condivisione. Spazio, dunque, alle emozioni, al pianto e alla tristezza, alla rabbia e al senso di colpa: fare finta di niente o reprimerle non fa che acuire la sofferenza e rallentare il processo di elaborazione. Ma anche darsi tempo,

il proprio tempo: tempo per esprimere ciò che si prova, per chiedere comprensione, per parlarne con persone care pronte a un ascolto attento e non giudicante, per commemorare il proprio amato animale, per chiedere, se necessario, aiuto psicologico. Va ricordato che nella società occidentale attuale abbiamo diversi modi di considerare gli animali domestici: come oggetti, come esseri viventi, come animali, come se fossero persone, a volte insostituibili. Chiunque condivide anche solo un tratto di vita con gli animali domestici conosce bene, ancor più nel lutto, l'intenso rapporto che si instaura con loro in diversi momenti della vita e in diverse declinazioni di ruolo: possono diventare per noi figli e figlie, fratelli e sorelle, amici e amiche, badanti, tate o compagni di viaggio con cui creiamo e sviluppiamo una relazione basata su affetto

**Abbiamo diversi modi di considerare gli animali domestici: come oggetti, come animali, come se fossero persone, a volte insostituibili**



■ Sopra, l'ingresso di un cimitero per animali a Santa Fe, nel Nuovo Messico.



■ Sotto, una lastra funebre nel Pinecrest Pet Cemetery di Memphis, nel Tennessee.



■ A destra, l'ingresso del Parque de Asís, un cimitero per animali domestici situato vicino allo zoo di Buin, in Cile. Sotto, la copertina di *Il dolore negato* (Graphe.it), libro scritto dall'autore dell'articolo Pier Luigi Gallucci.

PIER LUIGI GALLUCCI

## Il dolore negato

Affrontare il lutto per la morte di un animale domestico

Parco scultoreo europeo degli animali domestici

GRAPHE.IT

incondizionato e fiducia reciproca. Spesso l'animale rappresenta simbolicamente una parte di noi che si manifesta solo o soprattutto quando si è con lui: il lato allegro e spensierato oppure quello libero e indipendente. Per tutti – single, coppie, famiglie – un membro della famiglia a pieno titolo: la relazione che si instaura diventa subito a doppio senso, un rapporto di coppia, ma tra un duezampe e un quattrozampe.

Si tratta di legami che non sostituiscono quelli con gli altri umani, ma a volte può succedere. A differenza dei figli che in ogni caso prendono una loro strada, gli animali domestici nascono e muoiono dentro le nostre vite, non ne escono mai. Raramente la relazione con loro presenta conflitti, poiché non giudicano né ci contraddicono, ci accettano così come siamo.

Gli animali domestici sono molto sensibili ai nostri stati d'animo. Con loro non c'è obbligo di parlarsi, comunichiamo con loro in modo non verbale già solo con gli occhi, con il tatto, attraverso le



azioni compiute insieme. Il rapporto con l'animale crea un mondo comune solo a chi lo vive, che si costruisce giorno dopo giorno. Voler bene a un animale significa imparare a conoscerlo, rispettarlo e lasciarlo libero di esprimersi. Quanto più una società separa l'individuo dalla sua intelligenza emotiva, tanto più inevitabilmente diventa

**Con gli animali domestici comunichiamo in modo non verbale già solo con gli occhi, con il tatto, attraverso le azioni compiute insieme**

forte il bisogno di riconnettersi a essa, nel tentativo di recuperare quella parte di noi sempre presente, ma spesso dimenticata. È quella nostra parte più autentica che coglie subito le intenzioni anche nascoste, prova direttamente le emozioni senza mediarle troppo con la razionalità e le parole, ci riconnette con la potenza dei nostri bisogni fondamentali che non sono solo fisiologici di sopravvivenza, ma anche e soprattutto psicologici di affetto, tenerezza, voglia di giocare, curiosità e fiducia. Gli animali domestici ci mostrano naturalmente il valore di una cosa che noi troppo spesso sottovalutiamo o dimentichiamo: quello di esserci qui-e-ora. E che nell'attraversamento del dolore della perdita richiede da parte nostra ancor più riconoscimento e gratitudine.

## QUALCHE IDEA PER AIUTARSI

Il primo passo per elaborare il lutto è non vergognarsi di soffrire. Per riprendersi dopo la morte di un animale domestico, come dopo ogni lutto, è necessario imparare ad accettare e fare i conti con i cambiamenti (interni ed esterni) che la perdita ha portato. Bisogna accettare il dolore che si prova, dargli dignità, senso e parole per elaborarlo. Il dolore deve essere elaborato anche perché, come ogni lutto, può diventare un detonatore che scatena ansie e altre questioni latenti non risolte. Poi è importante parlarne, dare voce a pensieri ed emozioni: affrontare il dolore da soli rende più difficile prendere atto del distacco e prolunga la sofferenza. Poiché si sta affrontando un momento di fragilità, è importante evitare di esporsi al rischio di ulteriori ferite legate a incomprensioni o derisioni: meglio chiedere sostegno a chi ci capisce e non giudica le nostre emozioni, confrontarsi con persone attente ed empatiche. Concretamente può essere utile vivere il distacco attraverso un momento dedicato alla ritualità: si può seppellire il proprio animale domestico in un cimitero per animali per poterli fare

visita periodicamente oppure cremarlo e conservarne le ceneri in un'urna apposita. O ancora è possibile officiare una sorta di rito simbolico creativo, magari piantando un albero in memoria dell'animale oppure fare volontariato per associazioni che si dedicano agli animali. Più semplicemente si può anche creare un album di foto ricordo o conservare in una scatola un suo oggetto. La scelta su cosa fare è assolutamente personale: tutto ciò che può aiutare a commemorare la storia del legame con quell'animale è utile come rito di passaggio. In questo modo infatti si crea una continui-

tà tra un prima e un dopo: anche se l'animale non è più con noi fuori nella realtà fisica, non scompare completamente, ma continua a sopravvivere dentro di noi, nel ricordo.

Se il dolore sembra insormontabile, non bisogna vergognarsene o ignorarlo, ma chiedere aiuto a uno psicologo che possa aiutare a superare il lutto. E questo permette di apprezzare ancora di più l'eredità di quell'animale nella nostra vita: è grazie a lui che iniziamo a prenderci cura del nostro benessere emotivo nel ricordo della bellezza unica e irripetibile di quella relazione. ■



■ Sopra, una lapide felina nel cimitero per animali di Asnières-sur-Seine, in Francia. A sinistra, una statua canina all'ingresso del cimitero per cani di Corrigin, in Australia.

**Il dolore deve essere elaborato anche perché, come ogni lutto, può diventare un detonatore che scatena ansie e altre questioni latenti non risolte**