

Come superare la morte del proprio cane. Il parere della Psicologa

Quando il nostro amico fedele muore, si dice che voli sul “ponte dell’arcobeno“. Alla sua morte ci troviamo ad affrontare un lutto, simile alla perdita di una persona cara. Come possiamo superare emotivamente la morte del nostro cane?

La Dott.ssa **Simona Campli**, psicologa dell’Associazione **Fuori dallo Studio**, ci spiega come superare il dolore della perdita e come accettarla.

Un **sentimento di affetto** e di amore dopo un certa soglia trascende, va oltre l’oggetto d’amore che l’ha inizialmente suscitato, in questo caso il cane.

Proprio per questo quando il cane viene a mancare si continua a sentire l’affetto, e quindi il dolore che l’assenza e la separazione provocano.

Chi perde il suo fido amico a quattro zampe si sente vulnerabile, solo, immerso in un complicato insieme di emozioni di varia natura, a metà tra il passato e un presente che ancora fatica ad accettare.

Una volta che sopraggiunge il dolore l’individuo può reagire in diversi modi: lasciarsi andare al senso di disperazione, non volere più un cane oppure cercare di dimenticarlo o sostituire il suo affetto prendendone presto un altro.

In ogni caso superare il lutto e la perdita di un **affetto importante** come quello di un cane in maniera funzionale per l’individuo è un percorso che non presenta scorciatoie o facilitazioni.^[1]
Il lutto non guarisce, può solo decantare, ovvero tutti i tentativi di non vivere la sofferenza provocata da una perdita non fanno altro che prolungarla nel tempo. Un esempio è nell’evitamento.

Evitare pensieri relativi al passato, luoghi che possano ricordarci un passato ora troppo doloroso, sono i modi migliori per mantenerlo vivo. Evitando ci ricordiamo. Il presente si inonda del passato e la persona rimane bloccata.

Bisogna passarci dentro per venirne fuori, far sì che dalla sofferenza per la perdita la persona riesca a ritrovare la serenità nella consapevolezza di ciò che ha vissuto.

Vivere un po’ alla volta il dolore che tutto insieme ci spaventa, ricordando giorno per giorno i **momenti migliori** di ciò che si è vissuto. Riappropriarsi del passato, rimettendolo nel passato, permettendo invece al presente di colorarsi di nuove fonti di piacere, magari con un nuovo amico in famiglia!

Si ringrazia la Dott.ssa Simona Campli, psicologa