

Ebook gratuito di
Pet Loss Counseling

E' solo un gatto

"Smetti di farne una tragedia, in fondo era solo un gatto", ti diranno.

Tu non credergli.



Chi sono

Elena Angeli, Psicologa,
Psicoterapeuta specializzata in
Psicologia Clinica, e Consulente della
Relazione Felina.

Pet Loss: cos'è

Lutto deriva dalla parola latina «luctus» che significa pianto, afflizione. Nella lingua italiana quando parliamo di lutto ci riferiamo quasi sempre alla morte di una persona cara.

In realtà la parola lutto è di più grande respiro.

Il lutto può essere considerato come la risposta naturale e fisiologica di ogni individuo a tutte le condizioni di perdita a cui viene sottoposto

.La morte del proprio animale rappresenta un vero e proprio lutto, inteso come perdita di qualcuno percepito come membro della propria famiglia, parte integrante della propria vita e del proprio Sé. Questo tipo di lutto viene scientificamente chiamato Pet Loss.

Le fasi del lutto

Lasciar andare

Secondo Freud l'elaborazione del lutto consiste in un processo psichico che inizia con la perdita di un oggetto d'amore e si conclude con la ristrutturazione del proprio mondo emotivo senza di esso. Questo percorso, questo viaggio, si costituisce quindi di due fasi principali. Come prima cosa occorre lasciare la presa e dire addio. Dobbiamo accomiatarci non solo da chi (o cosa) abbiamo perduto ma anche da quelle parti di noi che vivevano insieme a lui.

Ricostruire

Dovremo dunque procedere ad una riorganizzazione del nostro io e della nostra vita, trovando una nuova e giusta collocazione all'oggetto d'amore perduto.

Elaborare un lutto infatti non vuol dire dimenticare ciò che abbiamo perso. Significa creare nuovo spazio mentale per accoglierlo sotto una diversa forma.

Il lutto come processo attivo

L'elaborazione di un lutto non è mai un processo totalmente spontaneo. Presuppone fatica, impegno e dedizione in chi si trova ad affrontarlo. Non ha molto senso dunque la frase «il tempo guarisce ogni ferita». Quello che può fare il trascorrere del tempo è solo creare una sorta di abitudine emozionale che sopisce il dolore ma che non ha niente a che vedere con la sua elaborazione all'interno del nostro Sè.. Il lutto è un processo attivo e occorre pazienza per portarlo a termine. E, purtroppo, non ci sono formule magiche e consigli validi per tutti. Ogni lutto è diverso, sia per la qualità ma anche per l'intensità e la durata delle reazioni emozionali.

I pregiudizi sociali

Il rifiuto della morte

Siamo immersi infatti in una società tanatofobica che tendenzialmente tende a rifiutare il concetto di morte, allontanandola da sé, insieme a tutte le emozioni doloresi che essa comporta. "Non ci pensare più" è un consiglio molto usato, basato sul primitivo meccanismo di difesa della negazione.

Dolore di serie B

La società ci suggerisce, attraverso tanti piccoli modi, che c'è un tempo prestabilito per piangere il proprio animale, il quale deve essere inferiore a quello che investiamo per piangere un'altra persona. Come se, nella psiche, esistesse un dolore di serie A e un dolore di serie B.

Il ponte dell'arcobaleno

«Non essere triste, adesso corre felice sul ponte dell'arcobaleno», è un'altra frase che rappresenta rappresenta un frettoloso tentativo di dare una rassicurante collocazione all'animale morto: la classica pacca sulla spalla, che minimizza e banalizza quel dolore d'assenza tipico del Pet Loss.

A chi ha perso il proprio animale manca la quotidianità condivisa, i rituali costruiti insieme, le abitudini giornaliere. Manca la sua presenza, il suo odore, il suo essere lì.

Il Ponte dell'Arcobaleno è una finta soluzione.

La Sindrome dell'If Only

Sensi di colpa, ripensamenti e rimuginazioni sono meccanismi psicologici molto presenti in un Pet Loss. Le frasi «se solo avessi fatto» o «se solo mi fossi accorto», sono l'espressione tipica di questo vissuto ed è definita come «Sindrome dell'If Only».

Fa parte della difficoltà del lasciar andare e all'accettazione dell'accaduto e del senso di controllo su alcuni aspetti della vita.

Le reazioni al lutto

Mai più altri animali!

La totale rinuncia all'idea di prendere altri animali: molte persone arrivano alla fase finale della vita del proprio animale impreparate e sopraffatte dal dolore che esso comporta.

Ne prendo subito un altro

Il bisogno di colmare il vuoto percepito può essere agito con l'adozione subitanea di un altro animale. Il rischio è che in esso si celi la fantasia di sostituzione e che il nuovo arrivato consoli la nostra perdita.

L'apertura a nuove relazioni

Darsi tempo per attraversare il dolore e prendersi del tempo per ascoltarsi. Se e quando sarà il tempo di adottare un nuovo animale saremo consapevoli di iniziare una nuova avventura.

«Nessun lutto dovrebbe essere curato, reciso, sminuito e censurato, ma vissuto con pazienza nella sua spontanea evoluzione. In fondo un lutto è come un viaggio. E ogni traversata dovrebbe potersi avvalere di buoni compagni, di una buona bussola e di una calda tazza di tè per potersi riprendere dopo le tappe più faticose»

Claudia Ravaldi

L'ascolto di se stessi

Ignorare il proprio dolore non lo farà sparire magicamente. Anzi, la sofferenza non espressa spesso rallenta e blocca il processo del lutto che, per essere risolto, deve essere attraversato.

Occorre dunque avere il coraggio e la pazienza di concedersi di stare con se stessi e con le proprie emozioni.

Scrivere un IOY

Mettere nero su bianco le proprie emozioni può aiutare. Infatti quando ci accingiamo a scrivere qualcosa attiviamo dei sistemi neuronali diversi da quelli che utilizziamo quando pensiamo o quando parliamo. La lettera IOY altro non è che una lettera di ringraziamento: il nome infatti significa "I Owe you" ovvero ciò che io ti devo. E' un modo per ringraziare e per essere grati di tutto quello che il nostro micio ha fatto (e continuerà a fare) per noi. Se poi ci fa piacere la potremmo conservare (magari nella memory box di cui parlerò più avanti) e rileggerla tutte le volte che sentiremo il bisogno di entrare in connessione con lui.

Piantare una nuova vita

Creare un memoriale vivente piantando qualcosa: si può trattare di una piantina da tenere in casa o di un vero e proprio albero. E' un'azione simbolica che dona il senso della vita che si rinnova, che ci suggerisce che il nostro gatto, in qualche modo e in qualche forma, è ancora intorno a noi.

Crea un Memory Box

La memory box è, come dice il nome, una scatola della memoria. E' una piccola scatola dove collocheremo tutto ciò che ci ricorda il nostro gatto. Nella mia memory box dedicata a Chicco io ho raccolto il suo libretto sanitario, alcune foto e una lettera a lui dedicata. Ma ci potete mettere tutto quello che volete: il suo pupazzetto preferito, la sua copertina, le sue vibrisse che vi ha lasciato per casa. Tutte le volte che la aprirete lui sarà lì ad aspettarvi. E nella vostra casa e nel vostro cuore avrà sempre un posto speciale.

Io "sono" anche grazie a te.

Spesso si crede che il dolore sia una montagna da scalare e che una volta in cima si possa piantare una bandiera e dire "ecco ce l'ho fatta! adesso non soffro più!".

Purtroppo la realtà è ben diversa.

L'elaborazione di un lutto è una montagna russa, fatta di alti e bassi e che, in un certo senso, non ha mai fine.

Elaborare significa interiorizzare l'assenza e sentirla parte di se.

Prendere consapevolezza che noi non saremmo quello che siamo adesso senza gli insegnamenti e le esperienze che ha saputo regalarci la Relazione con il nostro gatto : per questo sarà sempre con me. Perchè lo riconoscerò ogni giorno nella mia vita.

Infine
ricordati che
non sei solo.
E che non c'è
niente di male
nel chiedere
supporto.

Dove mi puoi trovare



Instagram

@amicidichicco



Facebook

amicidichicco



Email

elena@amicidichicco.it