

# Dal dolore alla gratitudine

Attraverso tante emozioni diverse, la perdita di un animale si trasforma in un amore che ci cambia e ci arricchisce

Testo di Elena Daniel - Foto di Annalisa Durighello



**Il** rapporto con i nostri animali può diventare molto intimo e la loro presenza nella nostra vita è spesso un grande punto di riferimento per noi, una base sicura di amore incondizionato che insieme alla loro totale assenza di giudizio, caratteristica sempre più difficile se non impossibile da trovare nelle relazioni umane, rende davvero unica e speciale la nostra esperienza con loro.

## Un dolore di serie B

La perdita del proprio cavallo è per questo straziante quanto quella di un familiare, se non di più. Infatti, purtroppo, nella società non tutti ritengono che la morte di un animale sia 'meritevole' di dolore quanto quella per le persone ed è proprio questo 'dolore negato' che può portare a vivere un evento così difficile in solitudine e nel silenzio, per vergogna e senso di colpa nel parlarne, rendendolo ancora più difficile da affrontare e superare. Il dramma della perdita e del distacco è una delle emozioni più forti che siamo chiamati a vivere, è



legata al cervello biologico in una delle sue funzioni principali, quella dell'attaccamento, che nell'essere umano, a differenza di altre specie, è particolarmente persistente. È umano e in un certo senso scritto in noi che questo percorso sia particolarmente doloroso e caratterizzato da fasi specifiche che vanno attraversate affinché si possa

**Amore incondizionato e assenza di giudizio** rendono speciale la nostra relazione con gli animali e dunque ancor più doloroso il distacco.

elaborare il lutto. Non esistono un modo e un tempo giusti per vivere e superare la perdita del nostro cavallo, ognuno la vive in modo diverso ma ci sono alcuni punti che è importante tenere presente per affrontare un momento di tale intensità e riuscire a trasformare il dolore in gratitudine.

### **Darsi tempo**

La prima cosa importante è prendersi il tempo necessario anche per rendersi davvero conto che il nostro cavallo non è più fisicamente con noi. È fondamentale non obbligarsi a reagire velocemente ma rispettare i propri tempi e le proprie emozioni che per un periodo più o meno lungo potranno essere anche altalenanti. Soffocare o distrarsi dal dolore che naturalmente arriva non aiuta. È importante attraversare tutta la disperazione; ha un suo perché e va riconosciuta ed espressa. Diamoci il permesso di vivere questa forte emozione fino a quando pian piano non si trasformi in tristezza, emozione più dolce attraverso la quale si comincia a permettersi di lasciar andare.

### **Permettersi le emozioni**

Quando perdiamo un nostro animale è importante non reprimere alcuna emozione e attraversare anche la fase in cui proviamo rabbia e/o senso di colpa. Quando ci rendiamo conto dell'accaduto la nostra mente tende a dare un senso a ciò che è successo cercando un colpevole come la vita,



### **EMOZIONI**

Accettare e attraversare le emozioni che non ci piacciono, prendendoci tutto il tempo necessario, ci permetterà di guarire dal dolore per tornare a gioire pensando ai momenti passati insieme.



**Se non attraversiamo il dolore** rischiamo di chiudere il nostro cuore e non avere spazio per altre relazioni sane.

altre persone o noi stessi. Questo accade perché cerchiamo in qualche modo la sensazione di mantenere il controllo della situazione, per alleviare il senso di impotenza e per negare l'irreversibilità dell'accaduto. Lasciare fluire queste emozioni ci permetterà di andare in profondità per scoprire che sono la corazza oltre la quale possiamo arrivare a contattare il nostro grande dolore, la disperazione, fase indispensabile per elaborare la perdita del nostro cavallo. Arriverà un momento in cui cercheremo di tornare a dedicarci alla nostra vita, agli interessi, allo svago, alle amicizie e soprattutto a riprendere le attività con i cavalli, magari con un nuovo amico ma potrà succedere di ricadere nel dolore perché abbiamo bisogno di ulteriore tempo per superare veramente il lutto. Accettiamo dunque di passare anche

## **Se non li lasciamo andare**

**Quando non rispettiamo i nostri tempi di guarigione e non attraversiamo le fasi necessarie alla elaborazione della perdita**, perché cerchiamo in qualche modo di scappare dal dolore, mettiamo in atto meccanismi di difesa che non ci permettono di lasciar andare davvero il nostro cavallo così da poter continuare una vita soddisfacente e soprattutto avere relazioni autentiche con altri cavalli. Qualcuno tende a chiudere il proprio cuore, a diventare freddo e cinico, a non voler più contatti profondi con i cavalli e/o con l'equitazione perdendosi il

piacere di amarli ancora, di continuare a seguire la propria passione o di avere un nuovo compagno. Vi sarà capitato di sentire frasi come "sono stato troppo male, non voglio più animali" oppure "non posso sostituirlo, per me il mio cavallo era lui".

Un altro modo per difendersi dalla disperazione è continuare a ricercare il proprio cavallo in altri cavalli, cercare le stesse caratteristiche con l'illusione di ritrovarlo. Ovviamente questo non permette di amare altri animali per quello che sono realmente e per come

meritano precludendosi anche la crescita e i doni di una nuova relazione, ma è un modo per compensare la mancanza, così come lo è pensare subito ad un sostituto o "riempirsi" di cavalli o altri animali in modo inconsapevole e compulsivo. Questi sono tutti esempi di una sorta di 'falso amore' o 'amore malato' conseguenti a un trauma non superato. Molto simile è l'attaccarsi in modo morboso ai cavalli, sempre per riempire un vuoto che non è stato affrontato. In queste situazioni può essere molto utile un percorso di counseling o psicoterapia.



**L'elaborazione della perdita di un animale è resa spesso ancora più difficile** da chi abbiamo intorno perché viene percepita come un dolore di serie B.

attraverso una fase di alti e bassi. Ciò che è importante è attraversare queste emozioni 'scomode' accettandole per non restarne intrappolati e per non finire col mettere una corazza al nostro cuore.

### **Senso di vuoto**

Tendenzialmente noi esseri umani non siamo molto abituati a stare 'nel vuoto' ed è proprio questa una delle forti sensazioni che proviamo quando attraversiamo una situazione così dolorosa come la morte di un nostro animale. Anche questa fase va attraversata senza cercare di compensare o in qualche modo 'riempire': il senso di vuoto va accettato e accolto. Potremmo in questo momento fare i conti anche con la paura della nostra morte; permetterci di attraversare l'emozione senza scappare ci consente di evolvere come individui.

### **Chiedere aiuto**

In questa fase la 'semplice' presenza degli affetti, non solo delle persone ma anche di altri animali, ha un grande valore: il dolore, infatti, se condiviso non diminuisce ma è più supportabile. Inoltre la vicinanza di chi

### **AIUTARSI**

**Permettiamoci la vicinanza di chi ci ama e comprende; il dolore, se condiviso, non diminuisce, ma è più supportabile. Anche respirare in Natura, esporsi al sole e l'aiuto di un professionista possono essere molto importanti.**

amiamo e che a sua volta ci ama permette di supportarci in un momento in cui la perdita ci fa provare proprio un grande senso di solitudine. La possibilità di avere a fianco chi è più importante per noi e comprende veramente il nostro stato d'animo può condizionare molto l'elaborazione del lutto. Anche lo stare in Natura ed esporsi alla luce del sole può essere di grande aiuto. È importante anche permettersi di chiedere aiuto e sostegno a un terapeuta che potrà accompagnarci nell'elaborazione del dolore e delle nostre emozioni.

### **Non aggiungere sofferenza al dolore**

Il dolore è inevitabile e non può essere eliminato dall'esperienza, la sofferenza invece viene dalle nostre difese nei confronti del dolore e dall'aggiunta di pensieri che allontanano dall'esperienza stessa. La sofferenza può essere evitata permettendosi il dolore ed è importante distinguere le due situazioni. Cerchiamo di avere cura di noi facendo ciò che in qualche modo ci coccola, senza alimentare pensieri che rendono ancora più difficile il momento.



## Ringraziare ciò che continua a vivere

Se ci permetteremo di attraversare ogni emozione e di darci il tempo necessario per leccarci la ferita arriverà naturalmente anche il momento in cui riusciremo ad accettare la perdita del nostro cavallo e a darle un senso, ad alternare in modo sempre più tenue serenità e tristezza, ad andare avanti nonostante l'accaduto. È ora importante cercare ciò che rimane e che mai andrà perduto, per esserne grati e continuare a farlo vivere dentro noi stessi. È il momento di riconoscere che le esperienze fatte insieme al nostro cavallo hanno contribuito a renderci quello che siamo, che grazie al nostro compagno abbiamo scoperto parti importanti di noi che in noi continueranno a vivere. I momenti passati insieme non sono perduti, anzi, vanno cercati; va riconosciuto e ringraziato il cambiamento che hanno permesso in noi stessi. Permettersi di lasciare andare il nostro amico significa anche permettersi di continuare a far vivere ciò che l'esperienza insieme a lui ci ha donato, di rendere onore sia alla relazione speciale che abbiamo avuto sia al nostro amato cavallo. Permettersi di lasciar andare ci insegna ad amare senza attaccamento che non significa raffreddarsi, semmai attaccarsi ma allo stesso tempo essere capaci di sciogliersi, permettendo così una incredibile



**GRATITUDINE**  
 Ringraziare il nostro animale fa bene al nostro cuore, aiuta a riempire in modo sano il senso di vuoto che la perdita ci ha lasciato per trasformarla in ricchezza e trovare luce dentro di noi.

Conosco molto bene il dolore per la perdita di un animale; in pochi anni ne ho persi tre, in modalità completamente diverse, ma tutti troppo giovani. Nel mio caso, dopo la disperazione e l'alternarsi delle emozioni sopra descritte, oltre a ringraziare per l'esperienza insieme e per i cambiamenti e doni che hanno permesso e lasciato in me, l'elaborazione del dolore mi ha dato la possibilità di 'leggere' un messaggio importante per la mia vita, nonché per gli animali che ho avuto in seguito. Pur non avendo mai trattato male i

miei animali, ho sbagliato molto con loro in passato e prima ancora con me stessa, più che altro per inconsapevolezza e poca conoscenza di alcune mie dinamiche interiori e quando me ne sono resa conto, dopo la loro morte, ho attraversato anche molti sensi di colpa. Le morti dei miei animali, soprattutto per la modalità, per il momento in cui sono accadute e per il fatto che sono state più di una e relativamente vicine tra loro, mi hanno permesso di comprendere molto di me stessa, della mia relazione con loro e di fare importanti cambiamenti nella mia vita, soprattutto in ambito lavorativo. È grazie ai miei animali e soprattutto all'elaborazione della loro perdita se ho compreso quanto siano dei maestri per noi e come cerchino di mandarci dei messaggi per la nostra evoluzione. Se ora seguo le persone nella loro crescita personale anche attraverso la relazione con i propri animali, è soprattutto grazie alla mia esperienza di elaborazione del lutto dei miei amici pelosi ai quali sarò sempre infinitamente grata per tutti i doni che fino alla fine mi hanno



Elaborare la perdita permette di imparare ad amare senza attaccamento per creare relazioni future più autentiche.



trasformazione ed evoluzione sia personale che relazionale. Ringraziare il nostro animale fa bene al nostro cuore, aiuta a riempire in modo sano il senso di vuoto che la perdita ci ha lasciato per trasformarla in ricchezza. Elaborare una perdita permette di entrare davvero in contatto con il proprio cuore e di trovare luce dentro di noi. ■