

## Il mio cane sta per lasciarmi

La diagnosi infausta del veterinario ci ha tolto ogni speranza: il nostro cane sta per morire. L'idea di poter vivere quotidianamente con l'assenza di un essere tanto amato, terrorizza ed è normale.

L'intensità del dolore dipende dalla relazione che si ha con chi si sta per perdere. Spesso vi è una forte sofferenza proprio perché si ha condiviso molti anni della propria vita con il proprio cane, tante esperienze importanti e l'animale è diventato una parte di noi stessi.



E questo acuisce ulteriormente la pena intensa che si prova sempre quando si perde il proprio cane: si è stati il suo capobranco per anni, prendendosi cura di lui in tutto e per lui si è stati il suo costante punto di riferimento. Davanti alla malattia e alla morte però per la prima volta ci si scopre impotenti non potendo far fronte alle sue richieste di aiuto. Non si può neppure parlare con lui e spiegargli quello che sta accadendo e tutto questo fa profondamente male.

Occorre tenere sempre presente che si sta attraversando senza dubbio la prova più difficile a cui può essere sottoposto un essere umano.

La vita cambia all'improvviso e il dolore intenso e profondo assorbe gran parte delle proprie forze.

Può succedere che si abbia l'impressione di impazzire e che ci si domandi se sono normali le reazioni di collera, di colpa, di confusione e di scoraggiamento che si alternano in noi. Una rassicurazione: sono le emozioni che tutti proviamo normalmente in queste situazioni.

Si arriva anche a pensare di cercare delle scorciatoie al fine di evitare la sofferenza. Tuttavia non ne esistono: l'unico modo di superare un momento così difficile è vivere pienamente la sofferenza e le differenti emozioni che essa porta con sé. Rifiutarsi di vivere il proprio dolore non fa che renderlo più acuto.

Durante i momenti più difficili occorre essere indulgenti con se stessi. Le emozioni che si stanno vivendo sono particolarmente intense e richiedono molta energia; tuttavia esse sono passeggere.

Cerchiamo di vivere un istante alla volta e rallegrarci quando vi sono delle giornate che sembrano essere un po' meno pesanti. Dobbiamo essere benevoli con noi stessi e non perdere occasione di felicitarci per il nostro coraggio.

Ricordiamoci che il modo migliore per vivere questa situazione è di esteriorizzare ciò che sentiamo. Parliamone con gli amici capaci di ascoltarci o con qualcuno che ha vissuto in passato la stessa tragica esperienza. Esprimiamoci attraverso la scrittura, il disegno o qualsiasi altro mezzo. Buttare fuori tutto ci aiuterà col tempo a liberarci del peso che ora sentiamo allo stomaco e del groppo alla gola.



Permettiamo a noi stessi allora di cercare sostegno se ne sentiamo il bisogno: l'aiuto di amici e parenti più cari; non aspettiamo che siano gli altri a fare il primo passo: facciamo loro sapere che abbiamo bisogno della loro compagnia e del loro supporto.

E se non bastasse averli vicini, cerchiamo l'aiuto professionale di uno psicologo: ben lontano dall'essere un segno di debolezza, questo gesto rappresenta la capacità di avere rispetto per se stessi e il tentativo di voler dare l'aiuto migliore al proprio cane.

Ricordiamoci inoltre che la nostra pena è unica, come unici siamo noi. Quindi siamo pazienti con gli altri, non sempre possono comprendere ciò che stiamo vivendo. Non abbiamo timore ad esprimere i nostri bisogni: non si è stupidi se si piange per un immenso dolore.

Circondiamoci invece di persone sulle quali sappiamo di poter contare e con le quali sappiamo di poterci aprire liberamente.

Chi è credente inoltre, non esiti a dedicare del tempo alla preghiera per poter trovare un po' di conforto e di rassicurazione.

Se invece ci sentissimo in alcuni momenti invasi dalla presenza degli altri, spieghiamo loro la nostra volontà di restare soli. Rassicuriamoli che è proprio ciò che vogliamo e che li cercheremo nuovamente in un altro momento. Rispetteranno la nostra volontà. Ricordiamoci che le persone che ci vogliono aiutare non vogliono altro che il nostro bene.

Intanto continuiamo ad avere cura di noi stessi: non saltiamo i pasti anche se non abbiamo appetito. Il nostro cagnolino ha bisogno di aver accanto un amico, un'amica che sopperiscano con la loro forza, alla sua mancanza di energie.



Adesso dobbiamo cercare di vivere al meglio i momenti con il nostro cane. Gli animali ci danno sempre una grande lezione di coraggio: combattono per la vita fino all'ultimo respiro, senza dare segni di resa. Questo è l'insegnamento più importante che ci sta dando il nostro cagnolino: apprezzare e vivere fino in fondo ogni momento della propria vita, lottando con coraggio contro le avversità. E in questo momento, più che mai, dovremo provare ad essere forti e coraggiosi, un vero e proprio capobranco. E questo non significa indossare un'armatura rigida e fredda, ma saper vivere tutte le proprie emozioni fino in fondo anche quelle negative e spaventose: essere autentici come lo sono i nostri animali.

**Claudia Bianchino**

*Dr Mag.le in Psicologia Clinica - Psicologa  
Dottoranda di ricerca in Neuroscienze*