

**La morte non è niente, sono solamente passato dall'altra parte**

**Categoria : PSICHE E DINTORNI**

**Pubblicato da [Dott. Michele Sannino](#) in 10/11/2008**

Domanda - Sono Sara, nell'arco di un mese ho subito due gravi lutti, prima mia madre e dopo mio marito di soli 53 anni. Io sono rimasta sola (non avevamo figli) e nonostante abbia la vicinanza dei miei fratelli con le loro famiglie e degli amici, da quando due mesi fa ho perso improvvisamente mio marito sento di essere caduta in un tunnel senza uscita. La mancanza di mio marito è insopportabile, eravamo legatissimi forse proprio a compensazione dei figli non avuti, mi faceva sentire amata e protetta, inoltre era un medico e anche questo mi dava un gran senso di protezione. Ho ripreso quasi subito a lavorare, cerco di uscire ma quando rientro a casa sono sola con questo macigno sul cuore e la disperazione prende il sopravvento. Ho 49 anni ma non riesco a vedere più nessun futuro per me senza di lui. La mattina quando mi sveglio sento solo una gran fatica a continuare a vivere ed a ricominciare un'altra giornata. Alcuni amici/colleghi di mio marito mi hanno detto che è troppo presto per rivolgermi ad un psicoterapeuta, che debbo elaborare il lutto e che eventualmente solo se nel tempo questo stato dovesse protrarsi di rivolgermi ad uno specialista. Le chiedo, ma come si fa ad elaborare un lutto così devastante, io credo non sia possibile. La ringrazio. - Sara - Cagliari -

**Risposta** - Gentile signora, superare la perdita di una persona cara, e nel suo caso di due figure di riferimento così importanti nella sua vita, è un'esperienza molto dolorosa e difficile. È normale avere voglia di piangere, provare sconforto, sentirsi storditi, arrabbiati e ansiosi. In taluni casi, oltre all'enorme dolore come reazione al lutto, compaiono manifestazioni simili alla depressione. In questi casi soprattutto è importante non isolarsi e cercare il conforto nelle persone care e negli amici. È consigliabile rivolgersi ad un psicoterapeuta quando si percepisce di non farcela a superare da soli le fasi del dolore. Lentamente il dolore si attenuerà, i sintomi fisici si affievoliranno e si sentirà meno triste. Fino a quando ricomincerà a vivere con un rinnovato equilibrio e con una serena consapevolezza delle perdite subite. Riporto di seguito una poesia molto toccante di Henry Scott Holland intitolata La morte non è niente che spero possa essere di conforto per tutti i lettori che hanno vissuto la perdita di una persona cara.

La morte non è niente.

Sono solamente passato dall'altra parte:

è come fossi nascosto nella stanza accanto.

Io sono sempre io e tu sei sempre tu.

Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora.

Chiamami con il nome che mi hai sempre dato, che ti è familiare;

parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato.

Non cambiare tono di voce, non assumere un'aria solenne o triste.

Continua a ridere di quello che ci faceva ridere,

di quelle piccole cose che tanto ci piacevano

quando eravamo insieme.

Prega, sorridi, pensami!

Il mio nome sia sempre la parola familiare di prima:

pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di tristezza.

La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto:

è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza.

Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla tua mente, solo perché sono fuori dalla tua vista?

Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro l'angolo.

Rassicurati, va tutto bene.

Ritroverai il mio cuore,

ne ritroverai la tenerezza purificata.

Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami:

il tuo sorriso è la mia pace.