

## **Cara amica, caro amico,**

---

Immagino che, se stai leggendo quest'opuscolo, tu sia stata toccata dalla perdita di una persona amata.

Se questo è il caso, mi inchino con rispetto di fronte al tuo dolore, e soprattutto alla tua forza d'animo che ti ha portato sin qui.

Prima di proseguire, devo dire una cosa molto importante.

**Se il tuo dolore è tale da interferire in maniera significativa con le attività della vita di tutti i giorni, e soprattutto se hai mai pensato di toglierti la vita, contatta immediatamente il tuo medico di fiducia. Lui, o lei, potrà sicuramente aiutarti. Ci sono diversi modi, tutti efficaci, per curare la depressione, che è una malattia e, in quanto tale, è diversa dal lutto.**

Se invece la tua esperienza di perdita è certo dolorosa, ma gestibile, ti chiedo di leggere con attenzione quello che ho scritto in questo documento.

Ti parlerò da professore universitario. Cioè, non parlerò di idee o teorie personali. Mi sforzerò, per quanto possibile, di riassumere e comunicare quanto ci viene detto da studiosi e ricercatori che si sono occupati della transizione che chiamiamo morte.

Parleremo prima di chi resta, di chi, come te, soffre per una perdita significativa. Poi parleremo di chi se n'è andato.

## **Teorie senza legami con la realtà**

---

Io so che l'ultima cosa di cui vuole sentire parlare chi ha perso un essere amato sono teorie, a volte le farneticazioni di psicologi e filosofi innamorati più delle loro idee che del desiderio di essere aiuto a chi soffre.

Eppure, queste teorie hanno un impatto - sul modo in cui pensiamo, su quello che ci aspettiamo, e ancora di più influenzano il tipo di aiuto che riceve chi si rivolge ad un terapeuta.

Allora, brevemente vediamo come, dal 1917, quando Sigmund Freud per primo propose una teoria psicoanalitica del lutto, e fino ai primi anni 90, il mondo della terapia del lutto è stato letteralmente dominato da due concetti fondamentali.

Primo, il lutto è una specie di malattia, uno stato in qualche modo patologico, che normalmente deve essere di breve durata, e dal quale si emerge distaccandosi dalla persona amata. Bisogna tagliare i ponti, interrompere i legami, muoversi in avanti e aprirsi a nuove relazioni.

Di conseguenza, secondo, mantenere viva la memoria della persona deceduta, mantenere aperto un canale di comunicazione, un legame attivo è dannoso e ritarda il progetto di cosiddetta “guarigione”.

Questa assimilazione del lutto ad una malattia di cui bisogna in qualche modo liberarsi attraverso quello che Freud ha chiamato “lavoro del lutto” si ritrova, espresso a volte con parole diverse, in tutte le teorie che hanno seguito l'iniziale formulazione della psicoanalisi. Come ho detto, essa costituisce le fondamenta della quasi totalità delle terapie disponibili ancor oggi.

Purtroppo, questi concetti fondamentali sono puramente teorici: non hanno alcun supporto dalla ricerca e nessun riscontro nella pratica clinica. A dimostrazione di questa tragica realtà, numerosi studi dimostrano che la psicoterapia del lutto è generalmente inefficace, ed in alcuni casi addirittura dannosa. Il fatto che questi concetti siano sopravvissuti praticamente intatti per oltre un secolo è semplicemente straordinario.

Ma, ahimé, c'è di più.

Nei primi anni 70 la psichiatra Svizzera Elizabeth Kubler-Ross ha pubblicato i risultati della sua ricerca su bambini a cui era stato detto che avevano una malattia terminale e che quindi sarebbero morti. Essa ha identificato 5 stadi, o fasi, attraverso cui le povere creature passano reagendo psicologicamente a questa nozione di mortalità.

Immediatamente dopo la pubblicazione, questo modello, semplice lineare e facilmente comprensibile, è stato trapiantato da altri sulla terapia del lutto. Kubler-Ross stessa aveva espresso forti dubbi su questa applicazione del suo modello ad un problema di tutt'altra natura.

Eppure, siccome il modello degli stadi dà l'illusione di poter avere un controllo sulle emozioni, i 5 stadi hanno acquisito in breve tempo una popolarità inaudita, venendo applicati in maniera quasi delirante ad altre situazioni difficili della vita. Per cui oggi si parla dei 5 stadi del lutto dopo un divorzio, dopo la perdita del lavoro, e perfino... dopo aver scoperto che l'ultimo modello di iPhone non corrisponde alle aspettative!

Purtroppo, non sto scherzando.

Quindi, per riassumere, chi cerca informazioni sul lutto si trova di fronte ad una specie di ortodossia che dice che non solo bisogna distaccarsi dalla persona amata ma che questo distacco avviene attraverso 5 fasi fisse che avvengono in sequenza, con l'ultima fase che corrisponde alla “accettazione” della perdita.

Le persone credono quindi, erroneamente, che ci siano un modo giusto e un modo sbagliato di recuperare dal lutto. Hanno paura che il fatto di provare ancora dolore dopo molti mesi dalla perdita sia un segno che sono in qualche modo malate. Siccome gli è stato detto che mantenere i legami è dannoso e segno di patologia, cercano di sopprimere attivamente tutto ciò che ricorda la persona amata.

Bisogna quindi essere drammaticamente chiari: gli stadi del lutto come comunemente compresi sia nella cultura popolare che nelle forme di terapia più sovente disponibili non esistono. Malgrado la loro popolarità, essi non hanno alcun supporto empirico o sperimentale. Il fatto che se ne parli così tanto e che ancora abbiano una forte influenza sulla terapia è, ripeto di nuovo, assolutamente straordinario.

## **Ciò che fanno in realtà le persone**

---

Per fortuna, dall'inizio degli anni 90 una nuova teoria è emersa e ha rapidamente guadagnato un ampio consenso nella comunità degli specialisti. Sta ora finalmente cominciando a influenzare anche gli approcci terapeutici.

La differenza fondamentale che mette questa teoria in una categoria completamente diversa rispetto alle precedenti è che essa è basata interamente sull'*osservazione* di quello che le persone che hanno subito una perdita *fanno in realtà*.

Nel 1996 con la pubblicazione del loro libro *Continuing Bonds* ("legami duraturi"), gli autori Klaas, Silverman e Nickman hanno raccolto e sintetizzato i risultati della ricerca di oltre 20 gruppi di studiosi con popolazioni diverse per età, lingua, appartenenza culturale e/o religiosa, scoprendo... l'acqua calda!

Quando dico questo intendo dire che la ricerca ha semplicemente chiarito e validato un comportamento che tutti conosciamo benissimo e che fino ad allora, come abbiamo detto poc'anzi, era stato considerato patologico.

La realtà è che, quando perdiamo un essere amato, troviamo la maniera di modificare e ridefinire la nostra relazione con questa persona, manteniamo un legame attivo che durerà per tutta la vita, adattandosi, modificandosi e variando in intensità man mano che le nostre circostanze cambiano.

**I nostri cari defunti rimangono psicologicamente presenti nella nostra vita in molti modi diversi. Essi continuano ad influenzare i nostri pensieri, le nostre scelte, il modo in cui viviamo la nostra vita.**

La ricerca, l'osservazione, i fatti ci dicono che non ci si distacca dalle persone che abbiamo amato: persino pensare che questo sia possibile è pura fantasia, direi persino crudeltà.

Ora, se abbiamo capito che la maniera naturale, spontanea, fisiologica di recuperare da una perdita è quella di mantenere un legame, cangiante ma duraturo con la persona amata, possiamo chiederci in che modo sostenere, favorire questo processo. Alla fine di quest'opuscolo troverai una serie di consigli pratici su come, nella vita di tutti i giorni, possiamo integrare e mantenere il rapporto con una persona che abbiamo amato e che ancora amiamo, anche se non è più fisicamente presente nella nostra vita.

In questa breve chiacchierata, vorrei ora toccare altri due punti fondamentali.

## **Il cielo delle tue emozioni**

---

Il primo è quello che, nella letteratura tecnica, chiamiamo traiettorie del lutto, cioè, in parole povere, cosa succede in termini di emozioni e benessere psicologico dopo aver subito una perdita importante.

Prima di tutto, voglio ripetere ancora che non esistono schemi predefiniti. Ogni persona è unica, ogni lutto è unico, e naturalmente ogni percorso di recupero è unico e individuale.

Detto questo, se guardiamo a una grande quantità di studi scientifici nel loro insieme, possiamo identificare chiaramente uno schema generale. Invece di usare termini scientifici, cercherò ora di spiegare questo schema con un'immagine... meteorologica.

Immaginiamo quindi che, immediatamente dopo la morte di un nostro caro, il cielo delle nostre emozioni sia completamente coperto da nubi spesse, nere, temporalesche, minacciose. In questo periodo soffriamo intensamente, e a volte ci sembra persino impossibile che questa copertura nuvolosa possa un giorno dissiparsi.

Invece, dopo un lasso di tempo variabile da persona a persona, appare una piccola chiazza di sereno. Le spesse nuvole nere rimangono, soffriamo ancora, ma ci sono momenti della giornata, o della settimana, in cui questa sofferenza si allenta. In quei momenti ci sembra di poter respirare. Possiamo occuparci delle cose della vita senza essere gravati da un peso insopportabile.

Passa ancora del tempo, e in maniera del tutto naturale altre chiazze di sereno appaiono nel cielo delle nostre emozioni. Questo è dovuto alla qualità umana che gli psicologi chiamano resilienza – un tratto innato, essenziale della nostra natura di esseri umani. Un meccanismo in gran parte indipendente dalla nostra volontà. Così i momenti di relativo benessere diventano più di uno nel corso di una giornata, o di una settimana. La vita diventa pian piano e gradualmente più vivibile.

Il tempo passa, in maniera variabile per ciascuno di noi, e ad un certo punto la parte di cielo sgombra da nuvole è tanta che riusciamo a vedere il sole. Questi sono i momenti in cui non solo non siamo gravati da un dolore insopportabile, ma addirittura proviamo un breve piacere, una piccola gioia.

La vita diventa quindi come il cielo dopo un temporale. Parti ancora coperte dalle nuvole della sofferenza, parti di cielo aperto, e, ogni tanto, la visione del sole che corrisponde a momenti di gioia.

E così, con il tempo, piano piano il cielo sereno continua a guadagnare spazio. Le nuvole del dolore retrocedono, naturalmente, spontaneamente. Infine, quando questo processo naturale ha fatto il suo corso, il nostro cielo è quasi completamente sereno.

Viviamo allora la vita in modo naturale, con i suoi alti e i suoi bassi. Ci apriamo magari ad altre relazioni, altre esperienze. Gioiamo e soffriamo come qualsiasi altro essere umano.

Ma, e questo è molto importante, anche dopo molti anni, un pensiero, un ricordo, un odore possono avere l'effetto di un colpo di tuono improvviso. Ricompare una nuvola temporalesca che per un momento oscura il cielo e blocca la visione del sole. Questo è naturale, fisiologico, profondamente umano e, secondo me, anche profondamente bello. Soffriamo perché abbiamo amato, ed ancora amiamo. Amiamo e soffriamo perché siamo esseri umani, e questo è quello che gli esseri umani fanno. Ma il cielo della tua vita sarà comunque sereno.

## **Cosa abbiamo imparato fin qui**

---

Quindi, lasciami riassumere i punti fondamentali di tutto ciò.

- 1. Il lutto non è una malattia da cui bisogna guarire.**
- 2. Il lutto è il processo naturale di reazione alla perdita di un essere amato.**
- 3. Il dolore, la sofferenza sono parte naturale di questo processo.**
- 4. Con tempi e modalità unici e individuali, grazie alla qualità innata della resilienza il dolore e la sofferenza sono destinati a ridursi progressivamente fino a scomparire quasi completamente.**
- 5. Mantenere un rapporto psicologico con la persona amata che non c'è più può essere di grande aiuto nel facilitare questo processo.** (Alla fine di questo documento troverai diversi modi in cui persone nella tua stessa situazione hanno mantenuto aperto questo rapporto).
- 6. Anche ad anni di distanza da una perdita, è perfettamente umano, naturale e direi anche desiderabile che ci siano brevi momenti in cui dolore e sofferenza si ripresentano. Questa è semplicemente l'indicazione che abbiamo amato, e che ancora amiamo.**

Non disperare, quindi – continua ad avere forza, e pazienza.

**Perché il tuo destino è quello di vivere sotto un cielo sereno.**

## Una fede razionale nell'aldilà

---

Ora, prima di congedarmi, come promesso, vorrei infine parlare di chi non è più con noi.

Lasciami dire che abbiamo moltissime ragioni per credere che i nostri cari defunti non abbiano semplicemente smesso di vivere. Non sono scomparsi, dissolti, atomizzati in un nulla nero ed eterno.

Abbiamo invece motivo di credere che essi continuino a vivere in una dimensione non materiale dell'esistenza che chiamiamo, per mancanza di un termine migliore, l'aldilà.

Questa non è una questione di fede religiosa. Chiamo questa una fede razionale nell'aldilà: una fede basata sulla conoscenza e sull'esame critico dei fatti. Una quantità straordinaria di aneddoti, investigazioni da parte di scienziati e persino esperimenti di laboratorio suggeriscono con forza che la nostra mente, la nostra personalità, la consapevolezza, la memoria e i nostri affetti, in un modo che non comprendiamo, sopravvivono alla morte del corpo.

Questa evidenza, queste prove che suggeriscono la sopravvivenza, è stata raccolta, per quasi due secoli ormai, da alcune delle menti più fini del pianeta, comprese legioni di scienziati di prim'ordine e tre premi Nobel. Chiunque abbia esaminato quest'evidenza in profondità, e soprattutto con onestà intellettuale, ha tratto le stesse conclusioni: non capiamo le modalità e i meccanismi con cui ciò può avvenire, ma i nostri cari defunti continuano a vivere, pensare, sentire.

L'esperienza di migliaia di persone in tutto il mondo dimostra che sviluppare o rinforzare una fede razionale nell'esistenza di un aldilà può essere di enorme aiuto nel lenire parte del dolore di una perdita.

Quello che ti suggerisco allora di fare, con forza se posso, è di studiare, imparare, documentarti, e anche di sfidare quello che impari con la tua logica e la tua ragione.

Cerca, se puoi, informazioni da fonti autorevoli. Soprattutto, guarda a fonti che presentano fatti, evidenza, ricerche, piuttosto che le opinioni di sedicenti esperti o "maestri spirituali" che ti dicono di aver capito tutto.

Sarà il tuo lavoro di comprensione e valutazione di questi fatti che potrà aprirti, se lo vorrai, ad una fede razionale nell'aldilà,

**Così facendo, e con questo concludo, il rapporto che mantieni naturalmente con la persona cara che non è più con te nella vita materiale non sarà più solo il rapporto con un'idea, con un ricordo. Sarà piuttosto il rapporto con un essere che sai vivente e senziente.**

**Il tuo cammino verso il cielo senza nuvole sarà allora più facile e più veloce.**

Buona vita a te.

## **Metodi spesso usati da chi ha perso un essere amato per mantenere un legame duraturo**

Nota importante: i metodi riportati di seguito sono utilizzati, secondo vari studi, da moltissime persone che stanno recuperando da un lutto importante. Il fatto che tante persone li usino significa solo che questi metodi sono utili *a loro*. Nessuno dice che questi metodi debbano essere per forza utili *a te, nella tua situazione specifica*. Quella che segue quindi non è una lista di prescrizioni né tantomeno di obblighi. Prendila piuttosto come una serie di suggerimenti – fonti di ispirazione su cui meditare e, se vuoi, da provare per vedere se ti fanno sentire meglio.

### **1. Parla con loro**

Come minimo, il tuo essere amato è presente dentro di te tramite un meccanismo che gli psicologi chiamano *introiezione*. Si tratta di un'immagine, un'idea, una memoria viva e presente nella tua mente. Se poi sei aperta a credere che esista un aldilà, allora il tuo essere amato non è vivo solo nella tua mente: lui, o lei, esiste, è cosciente, pensa, ricorda, prova sensazioni e affetti. Ci viene detto da quelli che sembrano comunicare con noi dalla dimensione che chiamiamo aldilà che le persone in spirito sono molto più coscienti di quanto avviene nelle nostre vite materiali di quanto noi siamo coscienti della loro vita nel mondo spirituale. È un po' come se loro potessero vederci attraverso uno vetro che da una parte (la nostra) è specchiato. Loro ci vedono e ci sentono, mentre noi solo raramente possiamo avere indicazioni della loro presenza.

In ogni caso, sia che tu creda che il tuo caro è un'immagine nella tua mente sia che tu creda che lui, o lei, è vivo nell'aldilà – parlagli!

Mantenere aperto un dialogo, raccontare le cose di tutti i giorni, consultarsi come se fosse lì di fronte a te è psicologicamente salutare e aiuta a lenire il dolore della perdita. Non pensare che sia segno di malattia mentale, o in qualche modo dannoso: questo è quello che fa la stragrande maggioranza delle persone che hanno avuto una perdita. In molti casi, questo dialogo è fitto nei primi tempi, e poi si rarefa. Ma non importi un programma. Quando il tuo caro ti viene in mente, quando ti sembra la situazione giusta, parlagli.

E, se sei aperta a credere in un aldilà, fai attenzione a piccoli segni che potrebbero rappresentare una risposta. Milioni di persone (fino al 70% di chi ha subito una perdita, secondo uno studio svedese) riportano qualche genere di esperienza di contatto con l'aldilà. Alcune di queste esperienze sono facilmente spiegabili con noti meccanismi psicologici e di percezione. Molte, tuttavia, non lo sono e sembrano davvero indicare la

possibilità di una temporanea riunione con il mondo dello spirito. Non aspettarti nulla. Semplicemente parla col tuo caro, e rimani aperta, curiosa, leggera, positiva.

## **2. Scrivi lettere**

Quanto detto per la comunicazione verbale funziona perfettamente con la comunicazione scritta. Anche in questo caso, se il defunto è un'immagine interiore, scrivergli una lettera serve ad organizzare le proprie idee, le proprie emozioni, oltre naturalmente a mantenere il legame psicologico. Facendo questo con regolarità ti permetterà di osservare come la tua situazione emozionale gradatamente evolve, e come il legame con la persona cara progressivamente si trasforma. Se sei poi aperta all'idea che il tuo caro sia in qualche modo vivo e senziente, sono i pensieri stessi che metti per iscritto che arriveranno a destinazione.

Naturalmente, non è detto che tu debba per forza scrivere con carta e penna. Il computer, il tablet, persino il telefono vanno benissimo. È proprio l'attività dello scrivere nell'istante presente – e del pensare scrivendo, come facciamo tutti – che è benefica sia per te che, se la credi ancora viva, per la tua persona cara in spirito.

Puoi decidere di tenere queste lettere, o di buttarle via. Se scegli la seconda opzione, e hai lettere su carta, puoi fare molte cose creative. Puoi tagliarle, facendone per esempio delle striscioline, con cui puoi fare un collage o incollarne alcune in un diario.

## **3. Circondati di fotografie**

Può sembrare la cosa più ovvia del mondo, eppure potresti trovare persone che ti criticano per avere foto del tuo caro. Questo accade perché a volte le persone sono ansiose rispetto alla possibilità di perdere persone care, e proiettano la loro ansia su di te e sulla tua perdita. Credono anche, erroneamente, che mantenere vivo il legame con la persona che hai perso sia segno che non stai "guarendo". Non badare a queste critiche. Usa le foto per ricordarti dei tanti modi in cui la persona che hai perso ancora influenza la tua vita. Questa influenza rimarrà per sempre, ma andrà gradatamente, naturalmente riducendosi. Così, se e quando lo vorrai, potrai ridurre il numero delle foto attorno a te, tenendo solo quelle davvero significative.

## **4. Fai partecipare la persona che hai perso ad eventi o giornate speciali**

Puoi aprirti alla presenza della persona che hai perso durante giornate speciali (il suo compleanno, o il tuo; una ricorrenza; un'occasione di famiglia; una data in qualche modo

importante) senza bisogno di essere morbosa. Alcuni arrivano al punto, per esempio, di mettere a tavola una sedia in più, per una persona che c'è ma non è immediatamente visibile. Non c'è nulla di male a fare ciò, ma puoi far partecipare il tuo caro in molte altre maniere, più intime, più sottili, e altrettanto psicologicamente efficaci.

## **5. Immagina che consigli ti darebbe di fronte a una scelta difficile**

L'osservazione delle persone che recuperano da un lutto ci dice che questa è una delle maniere più importanti e significative in cui gli esseri amati che ci hanno lasciato continuano ad esercitare un'influenza benefica nelle nostre vite, sia che li pensiamo come un'immagine psicologica sia che crediamo che essi continuino a vivere in spirito.

La ricerca dimostra, per esempio, che le vedove continuano a comportarsi come il marito avrebbe voluto che facessero, come gli farebbe piacere. Da questo traggono stabilità e conforto, evitando di tracciare una demarcazione traumatica tra la vita precedente la perdita e quella attuale. In caso di decisioni difficili, chiedere consiglio può essere un utile espediente psicologico per allentare la tensione della scelta. O, se pensiamo che il nostro caro sia ancora vivente in spirito, possiamo anche considerare la possibilità che ci venga effettivamente dato qualche suggerimento, almeno a livello inconscio o subliminale.

## **6. Parla di lui, o di lei, a chi non l'ha mai conosciuto/a.**

Se l'occasione si presenta, e naturalmente senza essere ossessionante, parla del tuo caro a chi non l'ha incontrato in vita. Condividi una foto, racconta una storia, con leggerezza, semplicità e affetto, per ricordare prima di tutto a te stesso/a che lui, o lei, è sempre con te.

## **7. Termina un progetto che avevate cominciato insieme.**

Può essere di tutto, da un bricolage in casa a un'opera d'arte, da un'iniziativa di volontariato agli ultimi pezzi di una collezione. Investire tempo ed energia in un'attività del genere ti permetterà magari di scoprire cose che ancora non sapevi di lui, o lei, di mantenere viva la connessione e di onorare la sua memoria ed eredità morale.

## **8. Fai un viaggio che avreste sempre voluto fare.**

A prima vista, quest'idea può sembrare triste, deprimente. Invece, molte persone in lutto trovano grande conforto nel fare un viaggio importante in compagnia della presenza –

sia essa puramente mentale o presenza dal mondo dello spirito – della persona amata. Fare un viaggio significa anche darsi il permesso di approfittare di uno di quei momenti di sole che, come abbiamo visto, compaiono inevitabilmente man mano che le nuvole della disperazione si diradano. Immagina per un momento che fossi tu ad essere morta e che potessi osservare la persona cara che hai lasciato nel mondo materiale. Non saresti felice di vedere quella persona fare qualcosa di bello, interessante, a volte piacevole? Vedere come l'esperienza di un viaggio aiuta a diradare le nuvole della sofferenza?

## **9. Tieni degli oggetti che le, o gli, erano cari,**

Su questo soggetto, la letteratura scientifica è divisa. Alcuni studi mostrano che rimanere attaccati a oggetti appartenuti a una persona cara deceduta aumenta, soggettivamente, il dolore. Altri studi invece mostrano un effetto positivo. In ogni caso, una volta di più è la realtà – la semplice osservazione dei comportamenti – che ci dice che la stragrande maggioranza delle persone che hanno perso un caro tengono degli oggetti significativi come dei veri tesori, spesso per tutta la vita.

Quindi se è vero che la vista, ad esempio, di un orologio da polso può in alcuni provocare una fitta di dolore, è anche verso che il significato di quell'oggetto nell'ambito della relazione che perdura può essere importantissimo. Quell'orologio, magari, può essere usato nella vita di tutti i giorni. All'inizio, ogni volta che guarderai l'ora sarai magari assalita da rimpianto, dolore, senso di perdita. Ma ci sarà anche un fiotto di ricordi, a testimonianza del fatto che hai amato, e ancora ami. Gradatamente, man mano che il cielo delle tue emozioni si schiarisce, il rimpianto e il dolore retrocederanno e quell'orologio diventerà – come lui, o lei – semplicemente parte di te.

## **In ogni caso, rimani aperta ad un senso di presenza.**

Cosa significa senso di presenza. Può significare cose tanto diverse quanto sono le persone. All'estremo minimo c'è semplicemente quello – l'intuizione, la sensazione indefinita (che non è semplicemente un pensiero) che la tua persona cara sia lì, attorno a te. Può durare qualche secondo, qualche minuto, e incerti casi più a lungo. All'estremo massimo ci sono complete esperienze di riunione, in cui la persona cara deceduta viene vista come essere fisico, solido, indipendente. Ci possono essere scambi di parole, a volte conversazioni sostenute, un tocco, un abbraccio.

In mezzo a questi due estremi c'è una gamma quasi infinita. L'improvviso forte profumo che lui o lei utilizzava, l'odore della sua pipa. Una voce che dice qualche parola nel silenzio della cucina. Una visione rapida, sfuggente, ma inconfondibile. E, per molti, coincidenze a volte straordinarie che le persone interpretano come un "segno" dall'aldilà.

Ricordiamoci che la letteratura suggerisce che queste sono esperienze spontanee, e che un desiderio troppo forte, un bisogno disperato di averne una agisce in realtà da blocco. Allora, rimani aperta alla possibilità di queste esperienze, ma in maniera leggera, curiosa, disponibile, senza attese particolari.

Ora non siamo qui per negare o validare queste esperienze. Notiamo semplicemente che esistono, e che gli studi dimostrano che sono di grande conforto per le persone in lutto. La ricerca dimostra, ancora più chiaramente, che l'effetto benefico è maggiore quando queste esperienze sono interpretate in una visione del mondo che include la possibilità di un aldilà.

**Il consiglio finale, quindi, come già detto, è quello di documentarsi, informarsi, studiare le varie aree di evidenza che suggeriscono che l'aldilà non è semplicemente un pio desiderio, ma piuttosto una realtà, inspiegabile quanto innegabile.**