



Francesca Barra, lo sfogo dopo la pausa dalla tv: «Ho capito di non farcela»

## Descrizione

(Adnkronos) «

Francesca Barra, dopo aver annunciato in diretta televisiva di prendersi una pausa dal lavoro, ha affidato ai social un lungo sfogo intimo e personale, dove analizza cosa significa davvero vivere un lutto in famiglia.

«Sto ricevendo centinaia di messaggi. Persone che mi raccontano la perdita di un genitore, di un marito, di una moglie, di un figlio. Storie diverse tra loro, accomunate da una verità: il lutto è una delle esperienze più universali che esistano e, allo stesso tempo, una delle più soggettive», ha esordito la giornalista in un post condiviso sui social, a corredo di un'immagine in bianco e nero con la scritta «Il lutto».

«Parliamo molto di salute mentale, di burnout, di fragilità emotiva. Non esiste un modo giusto di attraversare una perdita. C'è chi sente il bisogno di fermarsi, stare accanto alla propria famiglia, occuparsi delle incombenze pratiche, elaborare. C'è chi, invece, ha bisogno di tornare al lavoro perché diventa un appiglio per non essere travolti. Entrambe le scelte meritano rispetto. Stessa avevo concordato di proseguire fino alla fine di luglio. Ho sempre cercato di essere presente, affidabile e responsabile. Questa volta, però, ho capito di non farcela», ha aggiunto Francesca Barra, parlando in prima persona. Lo scorso 16 giugno la giornalista aveva comunicato sui social la morte del suo amato papà Francesco Michele.

I dubbi e l'incertezza per il futuro: «Non ho un posto fisso e non ho certezze su ciò che accadrà dopo l'estate, sono libera professionista. Ho preso questa decisione senza sapere cosa mi aspetti, ma so bene di poter contare sulla stabilità costruita negli anni, sulla scrittura e sull'esperienza televisiva. Sono grata a chi mi ha consentito di fermarmi senza farmi sentire in colpa o debole. Di fronte a una decisione così personale, però, non dobbiamo mai contrapporre chi può fermarsi a chi non può farlo. Se esiste un'ingiustizia, non è nella persona che riconosce di avere bisogno di una pausa. L'ingiustizia è che troppe persone non abbiano la possibilità di scegliere».

---

E conclude con una riflessione: «Dovremmo augurarci tutti di vivere in una società nella quale ciascuno possa avere il tempo necessario per elaborare una perdita, senza temere conseguenze economiche o professionali. Perché il dolore ignorato non scompare. Spesso si presenta dopo, sotto altre forme, e finisce per pesare sulla salute, sulle relazioni, sulla qualità della vita. Una comunità responsabile non giudica il modo in cui le persone sopravvivono al dolore. Cerca piuttosto di creare le condizioni affinché ciascuno possa attraversarlo con dignità, secondo i propri tempi e la propria sensibilità».

»

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Luglio 8, 2026

### Autore

redazione

*default watermark*