



Periodico a cura del Consultorio Prematrimoniale e Matrimoniale
UCIPEM di Mantova
www.consultorioucipemmantova.it

Sommario

EDITORIALE

- Anche gli animali provano dolore

A. Savignano

PRIMO PIANO

- Fallire non è perdere è imparare
- Prevenzione del suicidio

*N. Facconi
G. Zacchè*

TESTIMONIANZE

- A mio papà

P. Sampietri

IL LIBRO

- Un cammino

G. Odini

IL POST DEL MESE

- Vivere il presente

B. Pascal

ANNO XXX, n.6

*Novembre-Dicembre
2026*

Responsabili:

Gabrio Zacchè

Armando Savignano

Marta Bottura

Anche gli animali provano dolore



Federico Veronesi ha scattato una foto grazie alla quale ha vinto il “Wildlife Photographer of the Year 2026”, il più prestigioso riconoscimento internazionale di fotografia naturalistica, promosso dal Natural History Museum di Londra. Nel letto asciutto di un fiume della Namibia, un’elefantessa avanzava lentamente trasportando il corpo senza vita di un cucciolo. La proboscide a sorreggerlo, una zampa incastrata tra la zanna e il muso dell’animale. Una scena dolorosa ed una grande sofferenza che cancella ogni distanza tra il mondo degli uomini e quello degli altri esseri viventi.

Anche gli animali provano dolore. Perciò, a meno di essere specisti, ovvero a privilegiare i membri della nostra specie ritenendoli i migliori in assoluto rispetto agli altri esseri viventi, anche gli animali hanno diritti che vanno rispettati, primo fra tutti quello di non farli soffrire immotivatamente. Come è noto, ma di ciò si aveva già consapevolezza in tempi antichi anche se nel linguaggio dell'epoca, gli animali hanno la capacità di soffrire. Provar dolore è un carattere distintivo di tutti i viventi a partire dal quale nasce il rispetto per essi e quindi i doveri nei loro confronti; anche gli animali soffrono e quindi non è lecito arrecare loro dolore immotivatamente. Tale è la ragione morale per cui non è lecito assumere nel loro confronto atteggiamenti che li fanno soffrire. È solo il caso di rilevare che gli animali sono pazienti morali mentre più arduo sarebbe qualificarli come agenti morali. Ma ciò è sufficiente a garantire ad essi certi diritti fondamentali.

Basta scorrere le cronache per rendersi conto della sensibilità degli animali, i quali sono in grado di compiere gesti ed atti davvero stupefacenti quando sono abbandonati fino a percorrere chilometri pur di ricongiungersi ai loro padroni. Anche da parte di molte persone spesso si verificano gesti eloquenti contrassegnati da malinconia e solitudine quando perdono l'amico cane. Al di là di questa esemplificazione occorre prendere consapevolezza, come si evince dell’etologia, scienza che studia il comportamento animale, che gli animali vanno trattati con rispetto e con equilibrio senza sconfinare in abusi fino a farne veri e propri sostituti dell’essere umano nella scala dei valori. Se è insostenibile un antropocentrismo ‘forte’ non si può tuttavia rinunciare senza conseguenze etico-giuridiche ad un posto

peculiare dell'uomo nell'ambito dei viventi, insomma ad un antropocentrismo così detto 'debole'.

È solo il caso di ricordare il celebre aneddoto avente per protagonista il presidente americano B. Franklin, che sarà stato pure un bravo uomo politico ma certamente era ignorantissimo sul piano dei comportamenti etici. In pratica, si narra che quel presidente dinanzi ad un fragrante piatto di pesce fritto – e noi potremmo aggiungere – di cacciagione egli, assillato da dubbi morali, alla fine abbia optato per una sontuosa cena dinanzi alla questione che aveva formulato nei seguenti termini: siccome gli animali si uccidono vicendevolmente sulla base del predominio del più forte secondo la selezione naturale, come sosterrà il darwinismo, non è illecito che siffatto comportamento sia adottato anche dagli uomini nei riguardi degli animali. In tal modo egli non solo giustificava l'abbassamento dell'uomo al comportamento animale ma inoltre riteneva accettabile che tutto ciò che fosse 'naturale' dovesse essere ritenuto giusto. Non è neppure il caso poi di insistere sull'altra premessa, tutt'altro che scontata, secondo cui cibarsi degli animali costituisce una necessità naturale. In un'epoca come l'attuale in cui impera – non senza plausibili motivazioni – il vegetarianismo, imitare il comportamento animale che segue l'istinto è quanto mai discutibile oltre che dannoso a volte per la stessa salute. La questione animale implica grandi interessi economici. Ma si tratta anche di ben precisi comportamenti bioetici individuali e collettivi.

Armando Savignano

Fallire non è perdere è imparare



Sarebbe necessario che tra i primi insegnamenti che riceviamo, insieme a “grazie”, “per favore”, “scusa” e “sii gentile”, ci fosse anche questo: "La perfezione non esiste, smetti di cercarla e fai i conti con i tuoi errori". Così, giusto per spazzare via subito, senza esitazione, la cultura del “you can have it all” (puoi avere tutto) ma anche il culto dell’onnipotenza della volontà, che ci fa credere che “se vuoi, puoi”, come se volontà e impegno fossero gli unici ingredienti necessari.

Se da una parte incoraggia l'ambizione e la realizzazione, dall'altra questa cultura può creare aspettative irrealistiche che necessitano di una rivalutazione delle priorità personali.

Anche la prospettiva cristiana ci invita a ridimensionare il mito della perfezione. San Paolo, nella Lettera ai Filippesi, riconosce di non aver ancora raggiunto la meta e di non essere arrivato alla perfezione (Fil 3,12-14). Eppure non si ferma, non trasforma ciò che gli manca in una condanna di sé: continua a camminare. Forse è proprio questa la distinzione che abbiamo bisogno di recuperare: non dobbiamo essere perfetti per poter crescere, né avere ogni cosa sotto controllo per dare valore alla nostra vita.

Purtroppo, però, in un’epoca di felicità a buon mercato e di ricette spicce per avere successo, la possibilità che nella vita si commettano degli errori e si sia meno fortunati non è contemplata. E quando lo è, viene ridotta ad uno slogan “evviva gli errori, che ci insegnano a crescere”. Il risultato è che facciamo fatica ad accettare gli inciampi e le difficoltà spesso ci fanno dimenticare il bello della vita. Certo, dire sempre “sì” non è giustificabile ed è da irresponsabili, ma dire sempre e solo no, è già una sconfitta, poiché ci si preclude a priori quelle che potrebbero essere le migliori esperienze della propria vita.

La sensazione di aver fallito è avvertita con maggiore frequenza dai diciottenni fino ai trentenni perché è questo il momento della vita in cui si forgia la nostra identità e capiamo chi siamo.

In questo decennio, però, i modelli a cui riferirsi sono spesso antitetici e contraddittori. Da un lato c’è lo stereotipo secondo il quale diciotto anni ci si dovrebbe divertire come matti, uscire alla sera con gli amici, inseguendo una

esistenza spensierata, priva di responsabilità; dall'altro lato, ci si aspetta che proprio in quegli anni si gettino le basi per avviare relazioni sane e una carriera gratificante. La sensazione avvertita è quella che la vita assomiglia a un filo dritto: ci si aspetta che a una laurea corrisponda un lavoro, che se si è determinati, i risultati non tarderanno ad arrivare; che tutti i sogni si realizzeranno; poi però più i trent'anni si avvicinano più aspettative e realtà cominciano a divergere.

Siamo spesso tentati di pensare che, se facciamo le scelte giuste e ci impegniamo abbastanza, la vita debba necessariamente restituirci i risultati attesi. La tradizione biblica, invece, ci invita a tenere insieme responsabilità e fiducia: «Il cuore dell'uomo elabora progetti, ma è il Signore che rende saldi i suoi passi» (Proverbi 16,9). Non si tratta di rinunciare a progettare il futuro, ma di accettare che esso possa assumere forme inattese. Un percorso che cambia direzione non è per forza un percorso sbagliato. Talvolta è proprio attraverso ciò che non avevamo previsto che impariamo a riconoscere desideri più autentici, nuove possibilità e priorità diverse.

Se non si è preparati, se non si era ancora messo in conto che i progetti potrebbero non realizzarsi, o che potrebbero assumere una forma inaspettata, allora quei cambi di programma inattesi vengono etichettati come errori e fardelli da nascondere.

Una delle immagini più profonde della misericordia cristiana è quella del padre che accoglie il figlio prodigo (Lc 15,11-32). Il figlio ha sbagliato, eppure, al suo ritorno, non viene ridotto ai suoi errori: il padre gli corre incontro e lo riaccoglie. La parabola ci ricorda che una persona è sempre più grande dei suoi fallimenti. Assumersi la responsabilità delle proprie azioni è necessario, ma non significa condannarsi a essere per sempre ciò che si è sbagliato. La misericordia apre uno spazio in cui riconoscere la verità, ricominciare e ritrovare la propria dignità.

È importante mettere a fuoco le proprie debolezze, spesso i ragazzi sono terrorizzati dalla possibilità di sbagliare, e questa paura nasce da una scarsa fiducia in sé stessi o dalla paura del giudizio altrui.

La fede cristiana propone una prospettiva diversa dalla pretesa di dover essere sempre forti, autonomi e capaci di risolvere ogni problema. Nella Seconda lettera ai Corinzi, Paolo racconta di aver ricevuto questa risposta dal Signore: «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta pienamente nella debolezza» (2 Cor 12,9). La debolezza, allora, non è necessariamente qualcosa da nascondere per paura di apparire inadeguati. Può diventare il luogo in cui impariamo a riconoscere i nostri limiti, ad accogliere l'aiuto degli altri e a scoprire che il nostro valore non dipende dalla capacità di riuscire sempre in tutto.

Quando i ragazzi si sentono impotenti e credono che non esista alcuna soluzione, spesso gettano la spugna, fino al punto che non sono in grado di vedere le opportunità di cambiamento che si presentano.

Malgrado tutto, la vita segue un percorso fatto di passi avanti, cadute, inciampi, risalite, inversioni di marcia. Siamo allenati, sappiamo che possiamo cadere e che poi dovremo rialzarci.

La sapienza biblica sembra conoscere bene questa dinamica: «Se il giusto cade sette volte, egli si rialza» (Proverbi 24,16). Il giusto, dunque, non è necessariamente colui che non sbaglia, ma colui che non lascia che la caduta diventi l'ultima parola sulla propria storia. Rialzarsi non significa negare il dolore, fingere che nulla sia accaduto

o cancellare le conseguenze delle proprie scelte. Significa riconoscere che una caduta, per quanto dolorosa, non esaurisce tutte le possibilità del futuro.

Ma allora perché le persone cercano di non soffermarsi troppo sui momenti in cui qualcosa è andato storto o hanno commesso errori?

L'effetto domino della «positività» è in generale, quello di emarginare il fallimento e ora viviamo un'epoca in cui siamo talmente bombardati da storie di successo che corriamo il rischio di ritrovarci costantemente impegnati a raggiungere la perfezione, in cui i social media ci incoraggiano a credere.

E se provassimo ad accettare che nella vita accadranno cose difficili e cose stupende, che alcuni sogni si realizzeranno e altri cambieranno forma, e che non tutto dipenderà dalla nostra volontà? La fede cristiana non ci promette una vita senza cadute, ma ci ricorda che nessuna caduta esaurisce la nostra storia. Possiamo sbagliare, imparare, chiedere perdono e ricominciare, senza dover dimostrare continuamente di essere all'altezza di ogni aspettativa. Perché il fallimento può dirci qualcosa sulle nostre scelte, ma non può stabilire quanto valiamo. E forse la vera speranza non consiste nel credere che tutto sia possibile se lo desideriamo abbastanza, ma nell'imparare ad attraversare anche ciò che non avevamo scelto, fiduciosi che la nostra storia possa ancora aprirsi a possibilità nuove.

Nicoletta Facconi
Docente Scienze Religiose

Prevenzione del Suicidio e sofferenza dei sopravvissuti

Io scelgo di
Vivere!

Convegno sulla Tematica
PREVENZIONE DEL SUICIDIO

Past. Evandro Coelho
Psicologo
Teologo

Avv. Emanuela Lodi
Avvocata

Dott. Gabrio Zacchè
Primario emerito ginecologia

Don Samuele Bignotti
Delegato della Diocesi di Mantova per
ecumenismo e dialogo interreligioso

Stefano Callipo
Presidente Osservatorio Violenza
e Suicidio - Psicoterapeuta

Dott. Giovanni Paganini
Specialista in oncologia medica

ORE 20
**VENERDI
18
SETTEMBRE**

Per contattarci
+39 351 521 3325

TRASMISSIONE ONLINE
SUI NOSTRI SOCIAL
@ccebam

Settembre Gioiello
CCEBAM

Via Claudio Monteverdi 7
Porto Mantovano

Venerdì 18 settembre 2026 la giovane comunità evangelica battista di Mantova (CCEBAM) ha organizzato un convegno nell'Auditorium di via Monteverdi a Porto Mantovano su di un tema veramente scottante, ma troppo taciuto quale il suicidio. Invitato, ho risposto a numerose domande portando la mia lunga esperienza di medico formato ad una presa in carico della persona nella sua globalità. Questa che presento è la mia base conoscitiva e vissuta. (GZ)



I relatori

Parliamo spesso di prevenzione. Ma che cosa significa prevenire nell'evento specifico del suicidio?

Forse significa, prima di tutto, superare l'idea che prevenire coincida semplicemente con individuare il rischio quando questo è già manifesto?

La prevenzione comincia molto prima.

Comincia

- nella capacità di riconoscere la sofferenza senza stigmatizzarla;
- nella possibilità di chiedere aiuto senza incontrare barriere;
- nella presenza di servizi accessibili e capaci di intercettare precocemente il disagio.

Continua

- nella qualità delle relazioni,
- nella presa in carico,
- nella continuità tra ospedale e territorio e, soprattutto,
- nella capacità di non perdere le persone nei passaggi più fragili del loro percorso.

Prevenire non significa prevedere tutto.

Significa piuttosto

- costruire condizioni nelle quali una persona possa trovare qualcuno, un professionista, un servizio, una rete, prima che la sofferenza diventi insostenibile.

La prevenzione, allora, non è soltanto un insieme di procedure o strumenti di valutazione del rischio.

È anche presenza, relazione, accessibilità e continuità: la prevenzione del suicidio non appartiene a un solo giorno e nemmeno a un solo professionista.

Appartiene alla responsabilità quotidiana di un sistema di cura e di una comunità capaci di non lasciare sola una persona nel momento in cui diventa più difficile chiedere aiuto.

Sono queste le domande che individualmente si fanno:

Perché non me ne sono accorto? Perché non mi ha chiamato? Perché non sono riuscito a fermarlo? Perché ha scelto di lasciarci in questo modo?

Il suicidio, tuttavia, non è quasi mai il risultato lineare di un'unica causa, di un solo conflitto. L'Organizzazione mondiale della sanità sottolinea che i comportamenti suicidari sono influenzati dall'interazione di fattori psicologici, biologici, sociali, culturali e ambientali.

Nel mondo più di 720.000 persone muoiono ogni anno per suicidio e ogni morte produce conseguenze durature nelle famiglie, nelle amicizie e nelle comunità.

- Una figlia può domandarsi se l'affetto ricevuto dal padre fosse autentico, dal momento che egli ha scelto di morire.
- Un genitore può ripercorrere l'infanzia del figlio alla ricerca di un errore originario.
- Un coniuge può rileggere ogni discussione come una possibile causa.

- Un amico può sentirsi colpevole per una telefonata rimandata. Il bisogno di comprendere è una delle esperienze più comuni dopo un suicidio. A volte esistono diagnosi note, precedenti tentativi, crisi documentate, dipendenze, sofferenze fisiche o psichiche. Altre volte la morte sembra arrivare senza un preavviso riconoscibile.

La mente di chi rimane cerca una causa. Se fosse possibile individuare il punto preciso in cui tutto è cominciato, si potrebbe forse immaginare anche il punto in cui sarebbe stato possibile intervenire. La ricerca del perché diventa così, inconsapevolmente, una ricerca del momento in cui la morte avrebbe potuto essere evitata.

Il suicidio è un evento multifattoriale: quasi mai una sola persona, una sola discussione, una separazione, un fallimento o un'omissione spiegano da soli ciò che è accaduto.

Dire che le cause sono molteplici non elimina il dolore e non risponde a tutte le domande. Tuttavia può incrinare la convinzione, spesso devastante, secondo cui un singolo gesto compiuto o non compiuto da chi rimane avrebbe determinato da solo la morte.

Il suicidio avviene spesso dentro una condizione di grave restringimento della prospettiva. La persona può non riuscire più a immaginare il dolore come transitorio, a percepire l'esistenza di possibilità diverse o a valutare pienamente l'effetto della propria morte sugli altri. Affermarlo non equivale a sapere esattamente che cosa pensasse, né permette di trasformare ogni suicidio nella stessa storia. Serve piuttosto a distinguere lo stato mentale della persona nel momento della crisi dal valore reale dei suoi legami.

Il fatto che qualcuno sia morto per suicidio non dimostra che non amasse chi gli era vicino. Può mostrare, invece, quanto la sofferenza avesse compromesso la sua possibilità di sentire quell'amore come una via ancora praticabile.



Le organizzatrici

Nel linguaggio internazionale, le persone colpite da una morte per suicidio vengono definite **suicide loss survivors**. La parola *survivor*, sopravvissuto, indica chi deve continuare a vivere dentro le conseguenze del gesto.

Il sentirsi in colpa è una delle conseguenze più dolorose.

Può assumere forme diverse:

- colpa per non avere riconosciuto i segnali,
- per avere sottovalutato una frase,
- per essersi allontanati,
- per avere litigato,
- per aver provato stanchezza, rabbia o insofferenza.

Esiste anche una colpa apparentemente paradossale: quella di non essere riusciti a rendere felice la persona, come se l'amore dovesse necessariamente possedere la forza di guarire ogni sofferenza.

Alla base di molti di questi pensieri vi è un errore prospettico noto come **bias retrospettivo**. Dopo avere conosciuto l'esito infausto, gli eventi precedenti appaiono più prevedibili di quanto fossero realmente:

- Un messaggio ambiguo diventa un addio;
- una giornata silenziosa diventa un segnale;
- un cambiamento di abitudini sembra essere stato qualcosa che si poteva interpretare immediatamente.

Ma prima della morte quelle informazioni erano immerse nella complessità della vita quotidiana. Le persone possono mostrarsi tristi senza avere intenzioni suicidarie, possono nascondere la propria sofferenza, possono alternare momenti di disperazione e apparente serenità. Anche i professionisti della salute mentale, pur disponendo di competenze specifiche, non possono prevedere con certezza assoluta il comportamento individuale.

Pretendere che un familiare avrebbe dovuto sapere significa attribuirgli, a posteriori, una conoscenza che allora non possedeva. La colpa può talvolta svolgere anche una funzione difensiva. Pensare “avrei potuto impedirlo” è terribile, ma conserva l'idea che il mondo sia governabile: se ho sbagliato io, allora esisteva una regola e non l'ho applicata. Accettare che non tutto fosse sotto il proprio controllo può risultare ancora più destabilizzante, perché obbliga a riconoscere un limite radicale: possiamo amare una persona, accompagnarla, curarla e proteggerla, ma non possiamo abitare completamente la sua mente.

Elaborare il **senso di colpa** significa:

- distinguere la responsabilità reale dalla responsabilità immaginaria,
- ciò che si sapeva da ciò che si è compreso soltanto dopo,
- ciò che era possibile fare da ciò che oggi si vorrebbe disperatamente aver fatto.

Accanto alla colpa può emergere una **rabbia intensa** verso la persona morta. Chi rimane può:

- sentirsi abbandonato, tradito, costretto a sostenere conseguenze che non ha scelto.
- Può pensare alle spiegazioni da dare ai figli, alle immagini che non riesce a dimenticare, alle incombenze pratiche, alle difficoltà economiche, al peso di comunicare la notizia, alla famiglia che sembra essersi frantumata.

Questa rabbia è spesso accompagnata dalla **vergogna**. Si ritiene che non sia lecito essere arrabbiati con chi ha sofferto fino a morire, oppure che la compassione debba cancellare ogni altro sentimento. Ma amore e rabbia possono coesistere; si può comprendere la disperazione di quella persona e, nello stesso tempo, sentirsi feriti dal suo gesto.

Negare la rabbia non la rende meno presente. Può trasformarla in irritabilità, isolamento, sintomi psico-somatici o ostilità verso altri familiari, medici e istituzioni. In alcune famiglie nasce una ricerca del colpevole: il partner che non ha capito, lo specialista che non ha prevenuto, il genitore che ha sbagliato, l'amico che si è allontanato.

Essere arrabbiati con la persona morta non significa smettere di amarla. Significa riconoscere che il legame è stato ferito e che la morte non ha cancellato la relazione, ma l'ha resa improvvisamente asimmetrica: chi resta continua a parlare, domandare e protestare; chi è morto non può più rispondere.

E la reazione degli altri, amici o conoscenti possono non aiutare: il suicidio può generare imbarazzo, curiosità, giudizio. Le persone non sanno che cosa dire e, temendo di sbagliare, si allontanano. Talvolta pongono domande intrusive; altre volte evitano perfino di nominare la causa della morte.

Chi ha perso una persona cara può percepire di dover proteggere la reputazione del defunto, della famiglia o di se stesso. Può usare espressioni vaghe, nascondere la causa della morte, temere che gli altri formulino giudizi sulla relazione, sull'educazione ricevuta, sulla presenza di disturbi psichici. In alcuni contesti permane inoltre una lettura morale del suicidio che lo considera soprattutto come colpa o debolezza o rifiuto del prossimo.

Il silenzio può essere scelto legittimamente per tutelare la propria intimità. Diventa però una prigionia quando è imposto dalla paura. Non tutte le persone hanno diritto di conoscere i dettagli della morte, ma chi è in lutto dovrebbe poter decidere con chi parlarne senza sentirsi contaminato dal gesto o responsabile di difendere continuamente la dignità di chi è morto.



Una parte del pubblico

Quale sostegno? È fondamentale una presenza capace di ascoltare senza interrogare, di nominare la persona morta senza ridurla al suicidio, di offrire aiuto pratico e di mantenere il contatto anche dopo le prime settimane.

Al contrario, possono risultare dolorose le semplificazioni, i giudizi sul gesto e le frasi che trasformano il lutto in una prova da superare rapidamente. Il lutto per suicidio può includere una componente traumatica, soprattutto quando la persona ha assistito alla morte, ha trovato il corpo, ha dovuto identificarlo o è stata esposta a dettagli particolarmente sconvolgenti. In questi casi il ricordo della persona cara può venire invaso dalle immagini della morte. Il momento finale tende a occupare tutto lo spazio mentale, oscurando anni di vita condivisa.

Possono comparire incubi, immagini intrusive, evitamento dei luoghi e intense reazioni corporee. Non ogni reazione traumatica diventa un disturbo post-traumatico da stress, così come non ogni lutto intenso diventa un disturbo da lutto prolungato. Il dolore, anche quando è profondo e duraturo, non è di per sé una malattia.

Possiamo avere: depressione, trauma e lutto prolungato.

- **Nella depressione** tende a prevalere una svalutazione globale di sé e della vita;
- **nel trauma** il sistema psichico rimane ancorato alla minaccia e alla scena sconvolgente;
- **nel lutto prolungato** il centro della sofferenza è il legame con la persona morta, accompagnato da intensa nostalgia, incredulità persistente e difficoltà a reinvestire nella vita.

È evidente che la vicinanza affettiva con il defunto, è associata all'intensità dei sintomi di lutto prolungato, depressione e stress post-traumatico. La parentela non coincide sempre con un di più di dolore. Per questo un amico, un ex partner, un collega o una persona con cui esisteva un legame non riconosciuto possono vivere una perdita devastante senza ricevere lo stesso sostegno riservato ai familiari.

Non esiste dunque un'unica forma di lutto per suicidio. Cambiano il rapporto con la persona morta, le circostanze del ritrovamento, l'età, la presenza di figli, la qualità delle relazioni familiari, le convinzioni religiose, la possibilità di parlare, le esperienze precedenti e le risorse economiche e sociali. Alcune persone hanno

bisogno di raccontare a lungo; altre proteggono il proprio dolore nel silenzio. Alcune cercano ogni dettaglio; altre non vogliono conoscerlo. Alcune provano immediatamente compassione; altre attraversano mesi o anni di rabbia.

L'idea che **il lutto** proceda ordinatamente attraverso fasi prestabilite è entrata profondamente nel linguaggio comune.

Le **fasi del lutto** secondo la psichiatra svizzera Elisabeth Kübler-Ross (1969) Sono:



Elisabeth Kübler-Ross

1. **Negazione**: la persona non accetta la realtà della perdita, spesso manifestandosi come incredulità o rifiuto.
2. **Rabbia**: si sperimenta un'emozione di ingiustizia e frustrazione, che può portare a pensieri di colpa.
3. **Contrattazione**: la persona cerca di negoziare con se stessa o con altri per cercare di attenuare il dolore.
4. **Depressione**: la consapevolezza della perdita diventa evidente, portando a un profondo senso di tristezza e vuoto.
5. **Accettazione**: la persona inizia a accettare la perdita e a cercare un significato o un legame con il defunto.

Queste fasi non sono sempre lineari e possono variare da persona a persona, con momenti di rabbia, contrattazione o depressione che possono alternarsi nel tempo.

Ma è una classificazione superata. Può offrire una prima mappa, ma diventa pericolosa quando viene trasformata in una norma. Chi continua a provare rabbia può pensare di essere rimasto indietro; chi vive una giornata serena può sentirsi infedele; chi ricade nel dolore durante un anniversario può credere di avere perduto tutti i progressi compiuti.

Il lutto non è una scala. È un processo oscillatorio nel quale la persona si muove tra il confronto con la perdita e il ritorno alle esigenze della vita. Ci sono momenti in cui il pensiero si concentra su chi è morto, e altri in cui è necessario occuparsi del lavoro,

dei figli, della casa, delle relazioni, del proprio corpo. Nessuno dei due movimenti tradisce l'altro.

Nel lutto per suicidio questa oscillazione può essere resa più difficile dal bisogno di comprendere. Ogni nuova informazione, anniversario o testimonianza può riaprire l'indagine. Anche eventi positivi possono avere un effetto doloroso: una laurea, una nascita, un matrimonio rendono visibile l'assenza e possono far emergere la domanda su ciò che la persona morta avrebbe potuto vivere.

L'elaborazione non coincide con la cancellazione del dolore. All'inizio la perdita può occupare quasi tutto; nel tempo, per molte persone, diventa una presenza più circoscritta, capace ancora di ferire ma non più di annullare ogni altra esperienza.

Per molto tempo alcuni hanno descritto il lutto come un progressivo distacco dalla persona morta. Gli studi sui **legami continuativi** hanno mostrato invece che conservare una relazione interiore con chi non c'è più può essere una parte normale e significativa dell'elaborazione.

Si continua a parlare mentalmente alla persona, a immaginare ciò che avrebbe detto, a compiere gesti in suo nome, a custodire oggetti, a raccontarne la storia. Nel lutto per suicidio questo legame può risultare inizialmente conflittuale: alla tenerezza si mescolano accuse, incomprensione e bisogno di risposte.

Ricostruire il legame significa permettere che la relazione non rimanga congelata nel momento della morte. La memoria può lentamente recuperare episodi non dominati dal suicidio, qualità della persona, forme di intimità e persino aspetti difficili del rapporto. Non è necessario idealizzare chi è morto per continuare ad amarlo. La memoria più fedele non è quella che elimina le contraddizioni, ma quella che riesce a contenerle.

Non tutte le persone colpite da un suicidio hanno bisogno dello stesso tipo di sostegno. Per alcune, la rete familiare e amicale, il tempo e la possibilità di parlare sono sufficienti. Per altre può essere utile un percorso psicologico, soprattutto quando il senso di colpa, le immagini traumatiche, l'isolamento o la disperazione rendono difficile proseguire la vita quotidiana.

Chiedere aiuto non significa essere incapaci di affrontare il lutto. Significa riconoscere che alcune perdite hanno una forza tale da richiedere una presenza competente. Un professionista con esperienza nel lutto e nel trauma può aiutare a distinguere le responsabilità reali da quelle costruite retrospettivamente, a integrare i ricordi traumatici e a dare parola a emozioni che in famiglia potrebbero sembrare indicibili.

I gruppi dedicati alle persone colpite da un lutto possono offrire qualcosa di diverso dalla terapia individuale: il riconoscimento reciproco. Ascoltare altre persone

pronunciare pensieri simili può ridurre la sensazione di essere anormali o moralmente sbagliati.



La risposta del consultorio UCIPEM

Per ritrovare il proprio equilibrio interiore è particolarmente importante cercare un sostegno quando compaiono pensieri persistenti di morte, il desiderio di raggiungere la persona perduta, l'incapacità di garantire la propria sicurezza, un uso crescente di alcol o sostanze, oppure un deterioramento grave e continuativo della vita quotidiana.

- Infatti. Parlare apertamente dà sollievo. Rivolgetevi a persone di fiducia. Alcune persone traggono particolare beneficio dallo scambio con altri superstiti all'interno di un gruppo di autoaiuto.
- Molti sopravvissuti subiscono silenzio e distanza: conoscenti non si fanno più sentire o cambiano marciapiede quando li si incrocia. Sono frequenti commenti espressi con buone intenzioni ma che feriscono, come: «Consolati, almeno adesso non soffri più». I sopravvissuti possono essere confrontati anche all'attribuzione di colpe...

Il lutto può far ammalare anche se in sé non è una malattia. Disturbi e segnali d'allarme frequenti sono: disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione, maggior stanchezza, irritabilità, senso di abbattimento, rimuginio senza tregua.

A un certo punto, i superstiti ritrovano il proprio equilibrio e riescono ad accettare la perdita. Il mondo esterno riacquista importanza e i sentimenti negativi legati alla perdita possono essere lasciati andare e ad adattarsi a una vita senza la persona amata.

Gabrio Zacchè

A mio papà. Proteggimi sempre ovunque tu sia



Girai la testa e un'altra nuvola rosa mi stava accarezzando i capelli, sopra c'era mio padre: "o Dio no, mio padre!!!" piansi, lo guardai attentamente, anche lui sorrideva mentre mi guardava, e ripensavo a tutte le volte che avrei potuto dirgli che gli volevo bene e non l'ho mai fatto, che figlia disgrazia che sono stata,...era burbero, ottuso, ma tanto buono, lui che non era in grado di darmi un abbraccio, una carezza, ma la sua presenza era una garanzia.

Lo vidi avvolto da cataste di legna che impilava con costanza e passione, in mezzo alle campagne, chinato a raccogliere pomodori e fagiolini, lo vidi con in mano la sua radiolina analogica ad ascoltare le partite di calcio la domenica mattina, lo vidi con il bartavello pieno di pesci tirarlo su a fatica da un fosso, lui, che con la sua spontaneità e semplicità si è sempre nutrito di cose semplici, trovando la gioia che non ha mai avuto da bambino; e per questo ti ringrazio papà per avermi insegnato che nelle mani c'è il talento di creare e di scacciare i pensieri, mi hai insegnato che la felicità sta nelle piccole cose, che l'umiltà ci fa signori, che la bontà non è debolezza ma una ricchezza che oggi poche persone hanno, che la costanza e il sudore portano sempre a raggiungere i propri obiettivi, che l'amore non è fatto di parole ma di dimostrazioni, grazie papà per avermi regalato tutto questo e la vita....

Paola Sampietri
Operatrice Socio - Sanitaria
Scrittrice

Un Cammino



Il Libro “Un cammino con la veglia rilassata”

Editoriale Sometti 2026

Euro 15,00

La vita è un cammino per tutti noi, però può essere lungo o corto. Ciò che ci sollecita è la possibilità di poter osservare la strada che noi percorriamo.

Nel libro “Un cammino con la veglia rilassata” è chiaro come qualcosa di molto importante e vitale ci accompagna ed è così che ci sentiamo uniti a chi ci ha dato la vita.

“La veglia rilassata”, così come viene chiamata dall’amico Angelico Brugnoli, è il legame che tiene uniti madre e figlio e che viene ripetuto per tutta la vita e la famiglia.

Ed è un forte legame che ci fa sentire uniti, parte di un’unica realtà.

È una forza che si ripete nell’innamoramento, nel matrimonio e nella morte. Nella separazione ci sentiamo in colpa per aver distrutto un legame vitale.

E prima della morte si invoca la madre perché ci aiuti a fare il passo necessario per l’altra vita.

Nel processo di sviluppo della vita si possono utilizzare strumenti che ci rendono padroni di noi stessi, capaci di purificarci.

Infatti la purificazione è il primo modo attraverso il quale riusciamo a togliere tutte le nostre incertezze, ad allontanare ogni aspetto che ci rende impuri.

Un’altra modalità è la meditazione che ci permette di entrare in contatto con la nostra parte inconscia per poterla capire e modificare in modo tale da rendere più felice la vita.

È nel silenzio che si può meditare con efficacia, è attraverso il silenzio che ci possiamo isolare e riflettere.

Infine si può pensare all'autoipnosi. È necessario essere molto preparati da persone esperte.

Alla fine si può utilizzare il presente e non il futuro nelle scelte di vita. Ad esempio: io smetterò di fumare, io smetterò di drogarmi...diventa io smetto di fumare, io smetto di drogarmi. Si utilizza verso sé stessi il presente.

Imporsi insomma una scelta di vita che si può realizzare adesso, non domani.

A tutte queste sagge esperienze ipnotiche si aggiunge, a completamento delle immagini, il racconto di un'amica che parla della vita, delle sue esperienze e della luce che ha incontrato.

Tre sono le esperienze significative che danno un senso al suo vissuto: l'esperienza dell'acero saccarino che svetta nel suo giardino, simbolo del papà e della mamma.

Poi la visita al museo dell'arte di Bruxelles, che sta a significare il bisogno di orientare la vita verso un mondo che va oltre il terreno. Ed infine l'esperienza significativa con la nonna in Valle d'Aosta, simbolo anche questo della propria mamma.

Nel testo si afferma che ciò che noi viviamo, proviamo e ricordiamo è davvero come un sogno ipnotico che condiziona piacevolmente la vita e che si deposita nella nostra parte inconscia.

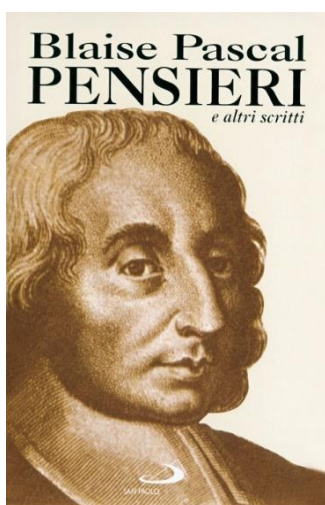
Queste piacevoli esperienze del mondo ipnotico e della veglia rilassata contribuiscono nel rivelare e cambiare quel mondo psichico che illumina il nostro vivere, proponendoci di far parte di una realtà planetaria.

Giancarlo Odi

Il post del mese



Vivere il presente



“Ciascuno esami i propri pensieri.
Li troverà tutti diretti verso il passato o verso il futuro.
Non pensiamo quasi affatto al presente,
e se lo facciamo
è solo per trarne lumi
per organizzare il futuro.
Il presente non è mai il nostro scopo.
Così non viviamo mai,
ma aspettiamo di vivere,
e preparandoci sempre ad essere felici
finiamo per non esserlo mai.”

(Pensieri 80)