



L'1% della popolazione mondiale muore per suicidio  
Simposio sulla sua prevenzione e sull'accompagnamento ai familiari  
di Patricia Navas

VALENCIA, venerdì, 13 novembre 2009 (ZENIT.org).- Attualmente, i suicidi provocano quasi la metà di tutte le morti violente; in numeri, quasi un milione di vittime l'anno, sostiene l'Associazione Viktor E. Frankl.

Le morti per suicidio, infatti, sono superiori a quelle per omicidi e guerre sommate, e si calcola che circa l'1% della popolazione mondiale muoia per questa ragione, ha affermato lo psicologo aggiunto del Servizio di Ematologia dell'Ospedale Universitario La Paz di Madrid (Spagna), Javier Barbero.

L'esperto lo ha affermato durante il suo intervento, dal titolo "Affrontare il lutto per suicidio", nel primo simposio dell'Osservatorio del Lutto dell'Associazione Viktor E. Frankl, svoltosi il 6 e il 7 novembre presso l'Ateneo Mercantile di Valencia sul tema "Suicidio e Vita. Da e contro la memoria... verso il senso".

Di fronte al problema del suicidio, il laureato in Medicina della Fondazione Vidal i Barraquer di Barcellona Jordi Font ha sottolineato nella stessa sede l'importanza di prendere in considerazione i valori spirituali dell'essere umano come fattore preventivo.

"La psicanalisi e la neuroscienza, che fino a poco tempo fa erano divergenti rispetto alla spiritualità, stanno confluendo verso uno stesso punto comune: l'essere umano è destinato a trascendere se stesso".

E' importante, ha insistito, promuovere un cambiamento nella nostra società verso valori più profondi e spirituali sia della vita che dell'essere umano.

### **Lutto per il suicidio**

Dal canto suo, Barbero ha osservato che dopo il suicidio di una persona cara si deve modificare la comune esperienza di colpa.

L'esperto ha spiegato che l'obiettivo del lutto è "congedarsi da un tipo di relazione che ostacola la persona per arrivare a un altro più creativo".

"Dobbiamo aiutare chi soffre a non immergersi nella colpa", ha affermato, e per questo "bisogna aiutare a riconciliarsi con i propri limiti".

Secondo Barbero, risulta utile "far notare che non sono responsabile della mia tristezza, ma lo sono di ciò che ne faccio". "Possiamo scegliere come vivere il lutto, e alla fine tirar fuori il meglio di sé".

Circa gli atteggiamenti che non aiutano, ha chiesto di non giudicare e di evitare frasi fatte.

### **Abbracciare l'emozione**

A suo avviso, la persona che accompagna un lutto di questo tipo deve "sostenere il dolore, il che presuppone accogliere l'esperienza della sofferenza e gestire il dolore stesso".

In questo senso, un altro degli esperti intervenuti al simposio, il docente di Psicobiologia dell'Università di Valencia Vicente Simón, ha presentato i benefici della meditazione chiamata mindfulness dopo la morte di una persona cara.

"Le emozioni che appaiono sono così dolorose che la nostra mente tenta di fuggirne - ha spiegato -. Al contrario, la meditazione consiste nel mantenerci presenti nell'emozione, prendendone coscienza (...). Come se avessimo tra le braccia un bambino che piange, abbracciamo la nostra emozione finché si calma".

### **La collana di perle**

Simón ha anche paragonato l'esperienza della morte di una persona cara all'immagine di una collana di perle che si rompe.

"Come restiamo senza il filo che le univa, rimaniamo senza un senso, con frammenti sciolti che dobbiamo tornare a unire", ha dichiarato.

L'esperto ha quindi sottolineato i passi che devono essere compiuti in questo processo: provare dolore, perdonare, accettare e amare, ringraziare e dire addio.

Allo stesso modo, ha esortato a non resistere alla realtà, passato l'impatto iniziale, e ha portato come esempio l'atteggiamento di accettazione di Gesù Cristo al momento della sua morte, chiedendo che fosse fatta non la sua volontà, ma quella del Padre.

Simón ha anche sottolineato l'importanza di sviluppare l'autocompassione, la capacità di dare affetto e amore a se stessi in qualunque circostanza, "che nel lutto per il suicidio risulta di grandissimo aiuto".

Vicente Simón ha quindi ricordato Viktor Frankl nel suo considerare lo spazio della libertà umana che resta tra gli stimoli (o gli avvenimenti) che sperimentiamo e la risposta che diamo.

Il neurologo e psichiatra austriaco ha definito il lutto come un'occasione per la creatività

dell'essere umano, per poter ricostituire la collana di perle con un nuovo senso.

L'Associazione "Viktor E. Frankl", creata nel 2001 a Valencia, si dedica a prestare aiuto nelle situazioni di sofferenza, malattia e lutto, ispirandosi all'umanesimo cristiano e all'analisi esistenziale e alla logoterapia di Viktor E. Frankl.

[Traduzione dallo spagnolo di Roberta Sciampicotti]