Categories: Istantanee,

Categories: ,,

Sopravvivere al Suicidio di una Persona Cara: Affrontare un Lutto Inimmaginabile

Di Emma Pearson

Perdere una persona amata è devastante, ma il suicidio introduce una complessità unica e travolgente. L'improvvisa perdita, le domande senza risposta, lo stigma sociale e le emozioni profonde creano un dolore isolante e totalizzante.

Perché il suicidio è diverso?

Il lutto per suicidio è spesso accompagnato da forti sentimenti di colpa, vergogna, rimpianto e confusione. Chi resta può chiedersi cosa possa essergli sfuggito o cosa avrebbe potuto fare diversamente. Questi sentimenti, pur essendo naturali, raramente si basano su una verità oggettiva: i disturbi mentali sono complessi e vanno ben oltre il controllo individuale.

Il dolore dopo un suicidio

Questo tipo di lutto può sembrare una giungla emotiva, fatta di tristezza, rabbia, autoaccuse e giudizi sociali. Purtroppo, lo stigma che circonda il suicidio rende spesso le persone a disagio e incerte su come offrire sostegno, isolando ulteriormente chi soffre.

Il potere del linguaggio

Usare espressioni come "è morto per suicidio" invece di "ha commesso suicidio" evita associazioni superate con il peccato o il crimine. Questo cambio di linguaggio contribuisce a spostare il discorso verso la comprensione e la compassione.

L'importanza del sostegno

Sopravvivere al suicidio di una persona cara significa ricostruire la propria vita attorno ad un vuoto doloroso. Non è un percorso da affrontare da soli. Il sostegno di uno psicoterapeuta, di un gruppo di auto-aiuto o di amici fidati può alleggerire il carico emotivo. Il lutto non è un processo lineare, e la connessione con gli altri crea uno spazio sicuro per viverne gli alti e bassi.

Quando emergono pensieri suicidi

Dopo una perdita del genere, è comune sentire il desiderio di raggiungere la persona amata. Questi pensieri riflettono la profondità del dolore, ma evidenziano anche la necessità di rimanere connessi alla vita, attraverso l'aiuto professionale, i propri cari o linee di supporto in caso di crisi.

Sostenere chi è in crisi

Se qualcuno sembra a rischio, è importante porre domande dirette sui suoi sentimenti e intenzioni. Ascoltare senza giudicare, mostrare vicinanza e incoraggiare la ricerca di un aiuto professionale può salvare una vita.

Il lutto per suicidio non è qualcosa da "superare", ma da portare con compassione, connessione e coraggio, trovando luce anche nei momenti più bui.

Questa è una versione ridotta dell'articolo scritto da Emma Pearson (in inglese)

Plenna non si assume alcuna responsabilità per questo contenuto. Non possiamo garantire l'accuratezza delle informazioni fornite da altri enti e non siamo responsabili dell'uso che viene fatto delle informazioni contenute o collegate a qualsiasi materiale.

Date: 2025-07-01

Translation disclaimer: Contenuto originariamente scritto in inglese, traduzione convalidata da Erika Iacona