



Oltre la disperazione, oltre le tante domande angoscianti che colgono una mamma e un papà dopo questi terribili episodi, arriva poi il desiderio di trasformare il dolore in un impegno solidale

«Orfana di mio figlio, così sopravvivo»

ANTONELLA GALLI

«La prima notte, dopo la morte di Luigi, ho messo la casa a soqquadro. Ho cercato ovunque un suo biglietto. Com'era possibile che non mi avesse lasciato nulla, nemmeno due righe? Non me ne capacitavo. Così come non riuscivo a trovare un senso a ciò che era accaduto. Luigi mi diceva tutto, mi confidava ogni cosa. E di un'intenzione così drammatica non mi aveva mai parlato. E io? Perché non avevo capito? Che madre potevo mai essere se non avevo saputo cogliere ciò che stava accadendo a mio figlio?»

La voce di Stefania è pacata mentre con i ricordi torna a quella terribile notte di maggio di 19 anni fa. La notte che seguiva al giorno in cui Luigi, 16 anni, il terzo dei suoi quattro figli, si era tolto la vita nel garage di casa.

«Quando lo avevo salutato, prima di uscire, Luigi stava suonando la chitarra. Era allegro, come sempre. Aveva riso e scherzato con Martina e Valentina, le sue sorelle gemelle, e giocato con Andrea, il più piccolo. I miei figli erano molto uniti. E la nostra famiglia era serena, felice. La telefonata di mia figlia, che mi diceva quello che era accaduto, è stata un fulmine a ciel sereno. Inimmaginabile, inaspettata. E per questo ancor più devastante e terribile».

Stefania si precipita al Pronto Soccorso. E quando arriva, Luigi è in ambulanza. Marina e Valentina, che per prime lo hanno trovato ormai quasi esanime e hanno cercato di rianimarlo, sono accasciate a terra, disperate.

«Senza Luigi non posso vivere. È stato questo il mio primo pensiero. Poi, però, ho visto le mie figlie che non riuscivano nemmeno a reggersi in piedi per il dolore e mi sono detta "tu devi essere forte, perché devi aiutarle a rialzarsi"».

La sofferenza. Il senso di colpa. La rabbia. E tante domande senza risposta. Nella vita di Stefania e della sua famiglia sembra non esserci spazio per nient'altro.

«Luigi era un ragazzo dolcissimo e molto sensibile. Timido e riservato, ma nello stesso tempo capace di slanci di altruismo enormi. Metteva allegria a tutti i suoi amici. Era sempre sorridente, gioioso e io sono felice di aver vissuto con lui 16 anni meravigliosi. A casa andava d'accordo con tutti, a scuola non c'erano problemi. Ed era felicissimo perché aveva appena conosciuto una ragazza che gli piaceva molto. Che cosa si era inceppato, allora? Non potevo smettere di chiedermelo. E di domandarmi continuamente dove avevo sbagliato. Qualcosa, non aveva funzionato, non avevo capito che mio figlio stava così male da volersi togliere la vita. Non ero una buona madre, allora. Avevo altri tre figli, però. E non sapevo più come avrei dovuto comportarmi con loro».

In mezzo a tanta disperazione, Stefania si mette in contatto con uno psicoterapeuta, che le fa conoscere un gruppo di auto e mutuo aiuto. «Volevo assolutamente parlare con un'altra mamma che, come me, avesse perso un figlio per suicidio, perché pensavo che nessun altro potesse davvero comprendere il mio dolore. E tutto ciò che quel dolore portava con sé. Come lo stigma che ancora, purtroppo, circonda il suicidio. Il pregiudizio di chi, incontrandoti per strada, spesso senza nemmeno

Dopo il suicidio del suo terzogenito, 16 anni, Stefania ha trovato la forza per trasformare quella sofferenza in una ripartenza e ha fondato un'associazione per il mutuo aiuto dei genitori vittime della stessa tragedia

conoscerti, pensa "è la mamma di quel ragazzo che si è ucciso. E che l'ha fatto perché non gli dava attenzioni, non gli ha comprato il motorino, voleva separarsi...".».

O ancora, la difficoltà che a volte gli altri hanno nel capire che il tuo dolore non si spegne "a comando", dopo un tempo prestabilito. Il tuo dolore rimane e spesso si riaccende quando gli altri sono più felici. Come a Natale magari. Tutti sono allegri e non vorrebbero vedere le lacrime nei tuoi occhi. Quelle lacrime, però, tu non riesci proprio a trattenere... Quando una persona cara se ne va via così, la sua morte cambia la tua vita completamente. E per me incontrare altre persone che sapevano ascoltarmi senza giudicare, ha rappresentato un momento di svolta. Mi sono resa conto che mi stava aiutando a ritrovare me stessa. E che forse poteva esserci una strada per riuscire ad andare avanti».

Un giorno, Stefania sente una notizia che la colpisce con violenza: un ragazzo si è tolto la vita proprio come aveva fatto Luigi. E subito prova il desiderio di mettersi in contatto con quella madre.

«Ho fatto di tutto per raggiungerla e quando ci siamo sentite al telefono le ho detto "io sono qui, a tua disposizione. So come ti senti e se vuoi possiamo parlarne insieme". È stato in quel momento che, per la prima volta, ho pensato che avrei potuto dare un aiuto a chi soffriva come me, per sostenerci a vicenda. Poi, i legami con altri genitori si sono creati poco per volta, per un doloroso, eppure necessario, passa parola, che ci avvicinava gli uni agli altri». Stefania coglie sempre di più l'importanza di questa condivisione; ma si rende anche conto che i gruppi di auto e mutuo aiuto per chi ha vissuto un lutto traumatico com'è quello per il sui-

cidio di un figlio sono rari. Ed è per questo che, nel 2008, decide di fondare un'associazione (<https://www.amaceprano.org/>).

«Le persone che ci contattano sono tantissime, sia dall'Italia che dall'estero. Diamo sostegno alle famiglie per l'elaborazione del lutto. Organizziamo gruppi, convegni, seminari. E facciamo prevenzione, perché è importante che di suicidio si parli. Bisogna combattere lo stigma e aumentare la consapevolezza. Perché chi sta male manda dei segnali e tutti noi dovremmo imparare a coglierli. Luigi amava giocare a pallone ma un giorno, all'improvviso, aveva deciso di smettere. Certo, mi ero chiesta il perché, ma non me ne ero preoccupata più di tanto. La mattina, a volte, faticava ad alzarsi, perché la notte non riusciva a dormire bene. Pensavo che fosse qualcosa di passeggero, però, legato al momento turbolento dell'adolescenza. E

ancora, ci fu un episodio accaduto la sera prima che Luigi si togliesse la vita. Lui era molto prudente e, prima di attraversare, controllava più volte che non arrivassero macchine. Quella sera, invece, si era "buttato" in mezzo alla strada, di corsa, senza nemmeno guardare. Solo dopo, però, quando Luigi ormai non c'era più e io avevo iniziato a documentarmi per provare a capire, tutti quegli eventi avevano preso una dimensione diversa. Nemmeno oggi, dopo tanti anni, abbiamo idea del perché Luigi abbia compiuto quel gesto. Per tanto tempo io sono stata arrabbiata con me stessa, ma anche con lui. Perché mi diceva tutto, ma non mi aveva detto che stava male, che voleva morire. Perché mi aveva abbandonato. Piano piano, però, ho fatto pace con Luigi. E ogni volta che facevo pace con lui, facevo pace anche con me stessa. Il senso di colpa, il rimorso, le domande si attenuavano. E ogni volta che smettevo, almeno per un attimo, di accusarmi, di chiedermi perché, stavo un pochino meglio. Ogni volta, un pezzettino del puzzle della mia rinascita si metteva nel posto giusto. Quando ti dicono che, con il tempo, il dolore passa, fai fatica a crederci. Il dolore non passa, ma si trasforma. Si può tornare ad amare, a vivere. Anche a provare dolore per qualcosa che non sia la morte di tuo figlio. E anche questo, allora, ti fa sentire di nuovo un essere umano. Nella mia vita, ho sempre cercato il lato positivo nelle cose che mi accadevano. E a un certo punto mi sono detta che era giunto il momento di cercare qualcosa di positivo anche nella morte di Luigi. So che questo pensiero può "scandalizzare", ma io dovevo andare avanti perché avevo altri tre figli. E volevo che avessero una mamma che non soffrisse solo per chi non c'era più, ma che fosse anche capace di essere accanto a loro. E il lato positivo, in tanto dolore, è stato mettermi a disposizione degli altri. Oggi, quando racconto quello che ci è accaduto, lo faccio con serenità, perché il mio dolore - conclude Stefania - si è trasformato nel ricordo degli anni trascorsi con Luigi e di tutto l'amore che ci ha uniti».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



RIPARTE IL PARANOIA FESTIVAL

Giovani e depressione, musica in campo

Si intitola "Paranoia Festival", il progetto nato da un gruppo di collettivi di giovani del circuito musicale milanese (artisti e lavoratori), tra i venti e trent'anni, che usano la musica per fare sensibilizzazione sul tema della salute mentale tra i ragazzi. Oltre alla partnership di Progetto Itaca Onlus da quest'anno hanno anche il patrocinio del Comune di Milano. La prima edizione del "Paranoia Festival" si è tenuta nel settembre scorso all'Idroscalo, la seconda è in programma il 1 e 3 marzo a Base Milano, un giorno di concerti e uno di confronti (tra gli ospiti del panel il cantautore Gianmaria e Jolanda Renga). L'argomento è purtroppo molto attuale tra i giovani musicisti, dopo le testimonianze pubbliche di Sangiovanni e Ghemon.

PARLA GRAZIA SERANTONI DELL'ASSOCIAZIONE "SAVE THE PARENTS"

«È un processo doloroso, in bilico tra memoria e futuro da ridefinire»

La psicologa: «Ai genitori che hanno vissuto questa tragedia serve la rete di supporto di familiari e comunità ma anche un intervento terapeutico»



Grazia Serantoni

Il suicidio di un figlio. Che cosa prova, un genitore, davanti a un gesto così definitivo, incomprensibile, inaspettato? Quali sentimenti prevalgono, quali emozioni?

Ne abbiamo parlato con Grazia Serantoni, psicologa, psicoterapeuta e collaboratrice dell'Associazione Save the Parents (<https://www.savetheparents.it/>), che promuove programmi di sostegno per i genitori che hanno perso un figlio, in particolare modo per un evento traumatico.

«Perdere un figlio per suicidio fa sperimentare tutto il dolore del lutto, ma con in più alcuni stati d'animo specifici, legati proprio alla violenza dell'evento», sottolinea Serantoni. «Il senso di colpa del "sopravvissuto", innanzitutto, che è fortissimo in questi genitori. Poi, la ricerca di un senso, che potremmo racchiudere in due domande: "perché l'ha fatto?", "in che cosa io ho mancato perché questo potesse accadere?". Ancora, la sensazione di non avere più voce, di essere inascoltati, soli in un dolore che nessun altro potrà capire. E il silenzio, che molti genitori si impongono pensando che non verranno

più accettati ma, anzi, giudicati e colpevolizzati, proprio come loro stessi stanno già facendo».

C'è consapevolezza di tutto ciò o prevale la responsabilità che ci si attribuisce a prescindere?

Credo sia importante riflettere su come un lutto così traumatico faccia completamente cambiare rotta alla vita di un genitore. Non si hanno più punti di riferimento, ci si sente privati di una parte fondamentale della propria esistenza e tutto il resto non ha più senso. A differenza di quanto accade per la perdita che segue una malattia, in questo caso tutto avviene così improvvisamente da non lasciare spazio per "accogliersi". E questo mette in una condizione di feroce impotenza. Questi genitori avrebbero bisogno di essere ascoltati nel loro dolore. Purtroppo, però, la nostra società non è educata alla morte, alla fragilità, alla cura. E allora prevale la paura che una cosa così terribile possa accadere anche a noi. E per "proteggerci", non vogliamo sentire o, ancor peggio, ci nascondiamo dietro il pregiudizio.

Di che cosa ci sarebbe bisogno, invece? Sin dai primi momenti, questi genito-

ri devono essere accolti. Serve una rete di supporto e protezione di cui devono far parte i familiari, gli amici, la comunità d'appartenenza ma anche, e soprattutto, i professionisti. L'intervento terapeutico è fondamentale per aiutarli a ridare significato alla loro esistenza e deve essere precoce e specialistico. Così come, successivamente, può essere d'aiuto il confronto e la vicinanza con chi ha vissuto lo stesso dramma, come avviene nei gruppi di auto mutuo aiuto per esempio.

A chi fare riferimento?

Orientarsi non è facile. Un primo punto di partenza può essere il medico di famiglia o una struttura che si occupi di salute mentale. Fondamentale, però, a mio parere, è che si sviluppi sempre più la capacità di fare rete sul territorio, così da poter creare un collegamento fra tutti coloro - medici e associazioni - che possano offrire un adeguato sostegno psicoterapeutico e psicosociale.

Come ritrovare la forza per guardare al futuro?

L'elaborazione di un lutto è un processo dinamico. Molti genitori lo paragonano al movimento del mare: a volte

è tranquillo, a volte l'onda ti colpisce con violenza e ti travolge, per poi calmarsi di nuovo. È un moto continuo fra la ricerca di un senso e la definizione di una prospettiva. È un percorso dove si devono poter "dire" tutti gli stati d'animo che si stanno attraversando, anche i più duri e difficili. Come la rabbia verso chi ci sta vicino, chi non ci capisce, chi si pensa possa avere una qualche responsabilità; a volte, anche verso chi se ne è andato lasciandoci soli... È un cammino doloroso ma necessario per poter poi ripartire da sé stessi, dalla coppia, dalla famiglia, dagli altri figli se ce ne sono.

Come si può tenere viva la memoria senza farsi sopraffare dal dolore?

È fondamentale che non si dimentichi chi non c'è più. Bisogna farlo, però, riuscendo ad accogliere il ricordo anche in una nuova vita. Diversa da quella che è stata, e che non sarà più, ma possibile. L'eredità di un figlio non deve tenere i genitori "congelati" nella ripetizione del passato ma, piuttosto, aiutarli ad andare avanti per ridefinire la memoria con amore. (A.G.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ma quanta plastica mangiamo? Tanti i rischi

CATERINA E GIORGIO CALABRESI

Quando nel 1856 il chimico inglese Alexander Parkes presentò una serie di oggetti di resina sintetica, cioè di plastica, non si pensava certo alla grande diffusione che avrebbe avuto questo materiale. Le tante plastiche usate e smaltite, negli anni, sono



diventate microplastiche e si trovano ovunque anche dentro al nostro corpo ed è difficile evitarle. Da uno studio recente è emerso che tutti noi, in media, mangiamo cinque grammi a settimana tra micro e nano-plastiche. A partire dagli anni Cinquanta, l'uomo ha prodotto più di 8,3 miliardi di tonnellate di plastica, di cui il 79% è finito nelle discariche e nell'ambiente naturale, entrando

nei nostri corsi d'acqua e nel suolo. Le microplastiche, che hanno una dimensione compresa tra 0,001 e 5 millimetri e le nano-plastiche, che sono inferiori a 0,001 millimetri, finiscono per entrare nella nostra catena alimentare attraverso i frutti di mare o anche frutta e verdura. È possibile introdurre microplastiche nel corpo anche bevendo da bottiglie di plastica: le persone che bevono da 1,5 a 2 litri di acqua al giorno da queste bottiglie potrebbero assorbire fino a 90.000 particelle di plastica all'anno.

Un'altra fonte di queste particelle sono le microsfele, che vengono utilizzate intenzionalmente in molti prodotti per la salute e la bellezza. Da una ricerca è stato rilevato che quasi 9 cosmetici su 10

di marchi leader contengono particelle di microplastica che presentano rischi. Troviamo microplastiche anche in dentifrici e scrub esfolianti, che poi finiscono nelle reti idriche. Molte aziende stanno ora rimuovendo la plastica dalle loro catene di approvvigionamento e utilizzano nei loro prodotti materiali più sostenibili. Il gruppo di ricerca dell'Università di Medicina di Vienna ha riassunto nel suo rapporto lo stato attuale delle conoscenze scientifiche, affermando che le particelle ingerite, che passano attraverso il tratto gastrointestinale, portano a cambiamenti nella composizione del microbioma intestinale. Questi cambiamenti sono collegati a malattie metaboliche come

l'obesità, il diabete e le malattie epatiche croniche. Le particelle possono innescare l'infiammazione locale e la risposta immunitaria. Pare che le nanoplastiche in particolare inneschino percorsi chimici coinvolti nella formazione del cancro. Occorre fare attenzione ad alcuni comportamenti che possono accentuare la presenza di microplastiche, ad esempio cuocere o scaldare nel microonde cibi in contenitori di plastica. È bene evitare di acquistare cibi con imballaggi di plastica, per evitare eventuali trasferimenti anche nell'evenienza di rottura dell'imballaggio. Gli studi hanno trovato particelle nelle bustine di tè e persino nel riso precotto. Anche i vestiti rilasciano molte particelle

sintetiche durante il lavaggio ed è importante evitare del tutto le fibre sintetiche e optare invece per materiali naturali come lana, seta e canapa. La plastica si sta infiltrando nel cibo che mangiamo senza rendercene conto. Le minuscole particelle di plastica di dimensioni inferiori a 5 mm, si stanno facendo strada nei nostri alimenti e nelle nostre bevande in diversi modi. Queste micro-sostanze si possono trovare anche nell'aria che respiriamo, nell'acqua che beviamo e persino nel sale che usiamo per condire il cibo. Si possono trovare anche nei frutti di mare poiché i pesci e altri organismi marini facilmente se ne cibano scambiando le microplastiche per cibo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La salute nel piatto