

Annagiulia Ghinassi - Roberta Milanese

# L'eclissi della speranza

Riflessioni sul suicidio  
e sul lutto di chi rimane

Prefazione di **Diego De Leo**



EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA





## **Collana TuttoèVita Formazione**

### **Diretta da Guidalberto Bormolini**

*La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.*

*Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.*

*TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.*



Annagiulia Ghinassi - Roberta Milanese

# L'eclissi della speranza

Riflessioni sul suicidio  
e sul lutto di chi rimane

Prefazione di **Diego De Leo**



Associazione di volontariato Onlus  
«Tuttoèvita»  
[www.tuttovita.it](http://www.tuttovita.it)



ISBN 978-88-250-5531-3

ISBN 978-88-250-5532-0 (PDF)

ISBN 978-88-250-5533-7 (EPUB)

Copyright © 2024 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)

# Indice

---

<b>Prefazione</b> ( <i>Diego De Leo</i> ) .....	7
<b>Introduzione</b> .....	11
<b>Decidere di togliersi la vita</b> .....	15
Un fenomeno allarmante .....	15
In fuga dalla vita .....	20
Esperienze di perdita e fallimento .....	23
Vuoto esistenziale e mancanza di senso .....	29
Il suicidio come atto comunicativo .....	33
<b>Aiutare chi ha perso la speranza</b> .....	37
Dare voce ai pensieri suicidari .....	39
Passare dal convincimento alla persuasione ...	45
Creare avversione verso il suicidio .....	48
Aprire la porta alla speranza .....	60
Lenire la sofferenza .....	69
<i>La cronaca dei disastri subiti e realizzati</i> ..	70
<i>L'«epistolario della rabbia»</i> .....	73
Il patto con l'aspirante suicida .....	74
Quando il suicidio fallisce .....	75
Non abbandonare la partita .....	79
<b>Prevenire il buio della morte volontaria</b>	85
Il ruolo dei mass media:	
gli effetti Werther e Papageno .....	85

Dal confronto con la morte imparare la vita: il ruolo della <i>Death Education</i> . . . . .	88
Promuovere l'incontro per promuovere la vita: l'esperienza di Scholas Occurrentes (a cura di Desirée Denaro) . . . . .	97
<b>La ferita più grande: sopravvivere al suicidio di una persona cara</b> . . . . .	105
Affrontare il trauma . . . . .	105
Lutto da suicidio e suicidio da lutto . . . . .	109
Il viaggio nel lutto . . . . .	112
Le emozioni dei sopravvissuti . . . . .	115
<i>Il senso di colpa</i> . . . . .	115
<i>La rabbia</i> . . . . .	118
<i>Lo stigma e la vergogna</i> . . . . .	122
<i>Il dolore</i> . . . . .	127
Superare l'angoscia più grande . . . . .	131
Aiutare i bambini in lutto: per mano di fronte al dolore del suicidio . . . . .	134
<b>Suicidio, lutto e ricerca di senso</b> . . . . .	143
<b>Conclusioni</b> . . . . .	157
<b>Bibliografia</b> . . . . .	167



## Prefazione

Non c'è tragedia umana peggiore del suicidio e non ci sono mai ragioni plausibili per giustificarlo. Ci sono ragioni e basta. Incomprensibili o, meglio, mai completamente comprensibili. È questo il principale tormento di chi un suicidio lo subisce, di chi perde una persona cara e rimane al mondo. Perché mai è successo? Perché proprio a me, proprio a noi? Ci meritavamo tutto questo? E potevamo evitarlo, capendo che le cose stavano precipitando? E adesso, cosa penseranno di noi?

Come ricordato in questo volume, Camus sosteneva che il suicidio rappresenterebbe l'unico problema serio della filosofia: cioè il decidere se la vita valga sempre la pena di essere vissuta o meno e, quindi, ipotizzare che possano esistere condizioni in cui un gesto estremo sia condivisibile e accettabile. In questa nostra società di individui sempre più "soli", ancorché iper-connessi,

il numero delle persone che identificano certe situazioni come inaccettabili per la continuazione della vita appare in costante aumento. La richiesta di una vita di qualità è andata a inglobare il desiderio di qualità di morte, bisogno che sembra destinato a essere sempre più diffuso. Secondo il rapporto Censis del 2023, il 74% degli italiani si dice oggi favorevole all'eutanasia, una percentuale decisamente aumentata rispetto ai rilievi precedenti. Certo, la sofferenza spaventa, la mancanza di speranza annichilisce; in mancanza di una fede religiosa capace di dare senso e sorreggere, tali condizioni possono risultare insopportabili e indirizzare alla richiesta di una “buona morte”, l'eutanasia, appunto. Tuttavia, in una dimensione epidemiologica, le morti ufficialmente registrate come eutanasiche rappresentano ancora un'esigua frazione delle oltre settecentomila riportate dall'Organizzazione mondiale della sanità sulla base delle stime operate dal *Global Burden of Disease Study*, un esercizio scientifico sicuramente affidabile, che mette assieme circa diecimila ricercatori di ogni parte del mondo.

In termini relativi, le persone anziane so-

no le più esposte al suicidio praticamente ogni dove. Le difficoltà dovute all'età avanzata, spesso le sofferenze fisiche che queste impongono, la prospettiva di un futuro imm modificabile se non in peggio, hanno da sempre nutrito interpretazioni razionalistiche sulle scelte suicidarie degli anziani. E questo li ha da sempre resi protagonisti di "comprensibili" uscite di scena. Di fatto, nessuno si è mai seriamente occupato di prevenire il suicidio degli anziani; di quello di adolescenti e giovani certamente sì: oggi più di trenta paesi al mondo (l'Italia non è tra questi, malauguratamente) hanno programmi nazionali che contengono strategie per la riduzione dei comportamenti suicidari. Il silenzio verso il suicidio degli anziani rappresenta però un dramma nel dramma: l'atteggiamento fatalistico verso il problema del suicidio in tarda età inevitabilmente trasmette un messaggio materialistico e sprezzante ai membri più giovani della società, che invece hanno bisogno di esempi di coraggio e determinazione per vivere una vita significativa e coltivare un autentico senso di appartenenza alla comunità.

Combattere lo stigma e la discriminazione nei confronti degli anziani, nonché

promuovere una maggiore attenzione verso i molti determinanti sociali della salute, aiuterebbe in modo significativo a prevenire il suicidio. Tuttavia, questi temi sono ancora molto sottorappresentati nell'agenda globale dell'assistenza sanitaria. Se da un lato avere un impatto efficace sulle numerose forme di discriminazione richiederebbe anche interventi di legge da parte dei governi, la lotta allo stigma comporterebbe principalmente un'educazione volta a cambiare convinzioni e atteggiamenti. Educazione che dovrebbe iniziare da subito nella vita degli individui, per potersi veramente implementare nella loro fisiologia di crescita culturale.

Il contributo che dona al lettore questo volume è principalmente fatto di stimolazioni e di opportunità di riflessione; è scritto da chi ha dedicato tantissimo di sé al tema della sofferenza e della morte e ha fatto dell'educazione una delle missioni più importanti al riguardo, mirata a farne conoscere i multiformi aspetti ma, in definitiva, a dare più valore alla vita. Anche a quella di chi resta. Buona lettura, dunque!

DIEGO DE LEO

## Introduzione

*Il suicidio, che è l'espressione estrema di una vita, dalla quale si allontana ogni scintilla di speranza.*

(Eugenio Borgna)

Vivere momenti difficili ed estremamente dolorosi è parte imprescindibile della vita della maggior parte di noi, così come sperimentare momenti di vere e proprie crisi esistenziali. Queste situazioni possono mettere a dura prova la nostra capacità di farvi fronte e farci sprofondare nella disperazione e nella perdita di senso della vita. Come riporta Diego De Leo, uno dei principali studiosi di questo tema, è stato stimato che, in queste situazioni, un individuo su sei prende in considerazione l'ipotesi del suicidio<sup>1</sup>. Per fortuna, la maggior parte di questi riesce a trovare altri modi per superare il momento di difficoltà; tuttavia il suicidio rimane una scelta che troppo spesso viene compiuta. Come dimostrano i dati, infatti, ogni anno

---

<sup>1</sup> Cf. D. DE LEO, *Un'altra vita. Viaggio straordinario nella mente di un suicida*, Alpes, Roma 2017<sup>2</sup>.

oltre 700 000 persone si suicidano, a ogni latitudine e in ogni cultura. Si tratta di persone che scelgono la morte non tanto come fine, ma come mezzo per liberarsi da una condizione insopportabile; per loro il suicidio è l'unica via d'uscita da un tunnel che non lascia trasparire nemmeno il più piccolo raggio di luce. E questa scelta, fatta spesso d'impulso, trascina con sé altri drammi e dolori. Con le parole di Diego De Leo:

Il suicidio è la peggiore di tutte le tragedie umane. Non solo spesso costituisce l'epilogo di una sofferenza insopportabile per la persona che decide di metterlo in atto, ma può anche rappresentare la fonte di un dolore inesauribile per quelli che sono costretti a sopravvivere alla perdita<sup>2</sup>.

Difatti, è stato stimato che la morte per suicidio di una persona colpisca significativamente da sei a dieci persone, influenzando anche pesantemente la vita dei cosiddetti "superstiti".

Karl Jaspers, grande psichiatra e filosofo così parlava del suicidio:

---

<sup>2</sup> *Ivi*, pp. 6-7.

Chi da vicino ha preso parte direttamente al dramma di un suicidio, se è dotato di qualche senso di umanità ed è un po' inclinato a veder chiaro nelle cose dell'anima, troverà che nel fatto bisogna riconoscere che non c'è un motivo unico che possa da solo spiegare l'avvenimento. In fine dei conti rimane sempre un mistero<sup>3</sup>.

In queste pagine proveremo a camminare in punta di piedi nell'esplorare questo mistero: cosa spinge una persona a scegliere il suicidio, se e in che modi è possibile prevenirlo, come stare vicino a chi vive un lutto per questo tragico tipo di morte e come stare di fronte alle domande di senso che il suicidio porta con sé quando irrompe nella vita delle persone.

Scrivendo queste pagine sulle dolorose esperienze che sono collegate al fenomeno del suicidio (sia di chi lo ha desiderato o realizzato, sia di chi vive il lutto per una persona amata che si è tolta la vita) è stata sollecitata in noi a più riprese la riflessione sul tema della speranza. Decidere di uccidersi,

---

<sup>3</sup> Cit. in E. BORGNA, *Speranza e disperazione*, Einaudi, Torino 2020, p. 42.

infatti, è spesso l'atto estremo di chi ha perso la speranza nella possibilità di avere una vita felice e piena di senso, e vive in un'oscurità inesorabile, come accade nell'eclissi solare, quando la luna si frappone fra la terra e il sole oscurandone i raggi. Ma un'eclissi, per quanto inquietante e terribile possa apparire, non rappresenta la fine del sole. Questi tornerà a risplendere se sapremo accettare di attraversare l'oscurità per tornare a godere dei suoi raggi.

Accompagnare una persona che sta meditando il suicidio, o chi è sopravvissuto a questo lutto terribile, significa aiutare a mantenere sempre accesa la fiammella della speranza, anche quando tutto intorno sembra solo oscurità. Una speranza che, come suggerisce lo psichiatra Borgna, va intesa «come trascendenza, come apertura all'altro da noi, e come ascolto dell'infinito; ed è la speranza che ci fa vivere»<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> *Ivi*, p. 76.



Smartbooks,  
libri veloci  
intorno a un'idea,  
per capire, per capirsi,  
per leggere il presente  
e sporgersi sul futuro.

Pensieri  
che vanno lontano  
e mettono  
in cammino la vita,  
che nutrono la mente  
e lo spirito.



*tuttoèvita*  
FORMAZIONE



EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)