

**EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"**
Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel. **06.96699010**
C.F. **91056160590**

Direttore Responsabile:
Virginio Mattocchia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandroni
Remo Del Ferraro
Enrico Mattocchia

**Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
31 OTTOBRE 2015**

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: Nuova Grafica 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - Pontinia (LT)
Tel. 0773.86227

*Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente*
I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

IL RICORDO DEI PROPRI CARI

Per la religione cristiana novembre è il mese dedicato alla commemorazione dei defunti. Il culto dei morti e il ricordo dei propri cari rappresentano in realtà una tradizione molto antica che, a seconda dei diversi contesti storico-culturali, ha assunto varie forme: Halloween nei paesi anglosassoni, i Calaveras in Messico, Hungry Ghosts festival in Oriente ecc... Ma perché per le persone è così importante dedicare un giorno dell'anno esclusivamente al ricordo dei propri cari ed organizzare in tal senso festività religiose e ricorrenze?

Ricordare le persone scomparse significa avere memoria della propria storia e del proprio passato, importantissimo per comprendere appieno chi siamo oggi. La conoscenza completa di sé stessi ha bisogno di memoria, di ricordi personali e significativi che costituiscono le radici della propria personalità.

La commemorazione dei defunti e quindi il ricordo dei propri cari rappresenta una vera e propria medicina per il superamento del lutto. Ricordare i propri cari significa accettare il dolore e la perdita, esserne consapevoli e accettare la realtà seppure spiacevole; solo tale processo può portare ad una maggiore serenità.

Molto spesso invece, se la presa di coscienza e l'accettazione tardano ad arrivare, possono fissarsi meccanismi di evitamento o negazione che non aiutano la persona a superare il trauma della perdita. Può capitare allora che il lutto venga negato completamente come se non fosse mai avvenuto o non riguardasse direttamente la persona, attraverso una reazione di distacco emotivo e difesa estrema dal dolore. Altre volte può innescarsi una reazione di forte rabbia o impotenza verso la persona defunta, oppure un dolore cronico non superabile con esiti depressivi.

Tutte risposte che caratterizzano un lutto "complicato". Il superamento del lutto passa necessariamente per la fase dell'accettazione e la festa dei defunti può svolgere questa importante funzione, rafforzata dalla fede e dai risvolti spirituali propri di ogni persona.

Inoltre ricordare i cari scomparsi aiuta a lenire la mancanza; riportare alla memoria episodi significativi legati ad essi permette di sperimentare sentimenti di maggiore vicinanza e unione, il ricordo infatti li rende vivi e ancora presenti nella propria vita.

Accendere un lume o recitare una preghiera nel giorno dei defunti rappresenta allora un atto benevolo e prezioso. Farlo diventa importante.

"Io sono sempre io e tu sei sempre tu. Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora.

La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto: è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza. Rassicurati, va tutto bene. Ritroverai il mio cuore, dammi: il tuo sorriso è la mia pace." (H.Scott Holland)

Dott.ssa Nicoletta Agozzino - Psicologa Psicoterapeuta
info@psicologia-agozzino.com • www.psicologia-agozzino.com

**SERVIAMO FRESCHEZZA
DA PIÙ
DI UN SECOLO.**

CUOMO
dal 1910

OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarellecuomo.it
info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia
Tel. 06 928 62 91
Fax 06 928 62 91 20