

## La sindrome del gemello scomparso

“Gemello scomparso” è un’espressione che si riferisce alla scomparsa di un embrione in gravidanze gemellari confermate tali da un’ecografia all’inizio della gravidanza.

I coniugi Austermann si occupano dal 1998 della ricerca sul tema del gemello scomparso e di quello che sopravvive. Nel loro lavoro<sup>1</sup> hanno potuto osservare come molte sofferenze inesplicabili e molte problematiche relazionali siano collegati proprio al gemello scomparso.

Le gravidanze multiple sono tra l’8 e il 10%, ma solo l’1% di esse, approssimativamente, termina con la nascita di gemelli vivi.

Vivere così da vicino la morte di fratelli e sorelle e poi rimanere soli in utero per mesi prima di nascere, ha conseguenze enormi sulla vita delle persone interessate, e le recenti analisi ecografiche confermano che questo terribile dramma prenatale è stato vissuto da quasi una persona su dieci.

Il gemello sopravvissuto può anche non sapere di avere subito la morte di fratelli gemelli durante la sua gravidanza, ma questo trauma lo porterà a sentire dentro un vuoto di cui non riuscirà a capire l’origine. L’aver vissuto in unione con uno o più gemelli e successivamente averne subito la perdita, segna in modo decisivo il “copione di vita” di una persona.

Tra i sintomi della perdita che si possono riscontrare, troviamo: sentimenti costanti di solitudine, tristezza, colpa. Percezione che manchi qualcosa o qualcuno; sentirsi invisibili, non avere un proprio posto, venire ignorati, voler scomparire; atteggiamenti di distanza dalle persone vicine, genitori e fratelli o sorelle inclusi.

Le manifestazioni vanno da una tendenza alla depressione, all’uso di sostanze stupefacenti, dall’anoressia a comportamenti a rischio che possono portare al suicidio, dal desiderio della morte alla paura della morte, o al contrario un’innata comprensione della morte; da un forte bisogno di un contatto fisico a un allontanamento fisico dalle persone care. Il gemello sopravvissuto vede in ogni persona e in ogni relazione un sostituto dei suoi gemelli scomparsi e vive in una confusione costante. Si sente piccolo e incompleto. Cerca di riempire quel vuoto con i viaggi o con un percorso spirituale o è sempre alla ricerca dell’anima gemella. Si aggrappa alle relazioni per paura di subire un’altra perdita e ha paura della separazione. Qualsiasi perdita, che sia un partner, un’amicizia o un animale domestico, di solito gli causa una sofferenza profonda che dura lungo tempo.

Queste sintomatologie da sole possono avere anche altre cause e non necessariamente indicano che la persona ha iniziato il proprio percorso di vita accompagnato da gemelli.

---

<sup>1</sup> Alfred e Bettina Austermann, La sindrome del gemello scomparso, ed. Amrita

Il ricordo del gemello è presente nell'inconscio e nella memoria cellulare del corpo della persona e, quando il gemello sopravvissuto viene in contatto con la verità dei suoi fratelli gemelli scomparsi, improvvisamente, tutto il puzzle che prima era un insieme di pezzi scollegati nella sua vita, acquista un significato: la scoperta di essere un gemello nato solo, segna un prima e un dopo nella vita del gemello sopravvissuto che acquisirà una maggiore comprensione di quello che è successo nella sua vita.

Esistono diversi metodi terapeutici che possono aiutare a indagare ulteriormente: le costellazioni familiari, le regressioni ipnotiche guidate, un test kinesiologico.

### **Passi curativi di un gemello solitario**

1. **Scoprire di essere un gemello nato solo.** La maggioranza dei gemelli nati soli si sentono diversi e non capiscono perché. Molte sensazioni, esperienze e abitudini sembrano incongruenti, fuori contesto, come comprare le cose doppie o la pulsione di morte. Quindi la scoperta di essere un gemello segna un prima e un dopo nella vita di molti gemelli solitari.

2. **Stabilire una relazione con i propri gemelli.** È la consapevolezza che c'è qualcuno molto vicino e caro, desiderato da molto tempo, e che è possibile relazionarsi con lui, sentirlo e parlargli. È importante dargli un nome.

3. **Distinguere tra i propri sentimenti e quelli dei gemelli.** Sentimenti come essere invisibili, non avere un posto, essere ignorati, voler scomparire, ecc. hanno a che fare con l'esperienza del tuo gemello e non con lui. Dal senso di colpa inspiegabile dovuto al pensiero "Sono il colpevole, non ho fatto abbastanza per trattenerlo" si arriva a "Sono innocente, perché quello era il suo destino, io non potevo fare niente, ero piccolissimo".

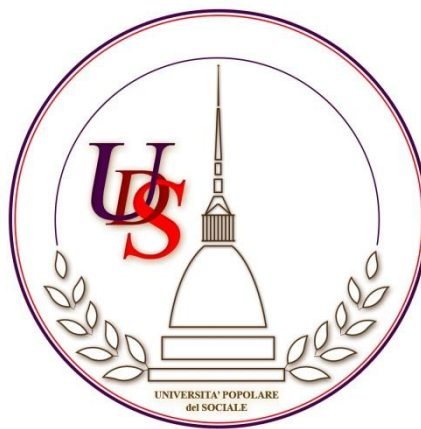
4. **Vita esteriore e vita interiore unificate.** Molti gemelli nati soli hanno vissuto la loro vita da "assenti" - ad esempio attraverso una dipendenza dal lavoro, una ricerca spirituale, cambiamenti permanenti di casa o lavoro, una fuga da relazioni strette o depressione - inconsciamente stavano cercando il loro gemello perduto. Ora possono apprendere che i loro gemelli li accompagnano ovunque, e che stare con gli altri non significa affatto tradirli.

5. **Prendersi cura del proprio bambino interiore.** C'è un piccolo essere non ancora nato che ha subito la morte dei suoi gemelli, che ha subito un grave shock, una solitudine e una tristezza travolgente a volte per mesi prima di poter nascere. Quindi è importante

iniziare a prendersi cura, a confortare, rassicurare e amare questo “piccolo sé” interiore finché non sta bene.

**6. Dire addio ai propri gemelli.** Il gemello sopravvissuto ha in sé la memoria registrata di aver vissuto per un po' con i cadaveri dei suoi gemelli, fino a quando è arrivato il momento del parto. Dei gemelli scomparsi non c'è stato un funerale, non c'è una tomba. È utile ora dire addio ai propri gemelli scomparsi con l'aiuto di un rituale o di una sepoltura simbolica. In questo modo si può concludere il processo di lutto. È un profondo atto di accettazione e amore. Così i percorsi di vita del gemello nato solo e dei suoi fratelli e sorelle si possono separare.

Un gemello rimarrà un gemello per tutta la vita e manterrà alcune percezioni e atteggiamenti tipici di questa esperienza molto determinante. Ma nel proprio percorso di avvicinamento ai fratelli gemelli scomparsi, si sentirà più completo e libero di vivere la propria vita il più felicemente possibile.



[www.universitadelsociale.org](http://www.universitadelsociale.org)

[segreteria@universitadelsociale.org](mailto:segreteria@universitadelsociale.org)