

RIASSUNTO:

La catechesi affronta il tema della “**sindrome del gemello scomparso**”, una possibile esperienza prenatale che, secondo alcuni approcci psicologici e psicosomatici, può lasciare tracce profonde nella vita emotiva e relazionale di una persona.

Si stima che una percentuale significativa dei concepimenti inizi come gravidanza gemellare, ma che nella maggior parte dei casi uno dei due embrioni non sopravviva nelle primissime fasi. Il gemello che continua la gestazione può portare, a livello inconscio e corporeo, la memoria di una **perdita primordiale**, non elaborata razionalmente ma inscritta nel corpo e nelle emozioni.

Il legame tra gemelli nasce molto precocemente, nel grembo materno, prima dello sviluppo della memoria cosciente. Già nelle prime settimane l’embrione percepisce suoni, vibrazioni e la presenza dell’altro. La scomparsa del gemello viene quindi registrata come un trauma profondo, che può manifestarsi nel corso della vita sotto forma di **malinconia senza causa apparente, senso di colpa, solitudine, inquietudine, difficoltà relazionali o ricerca continua di qualcosa che manca**.

Secondo questa prospettiva, il gemello sopravvissuto può vivere come un “reduce” di una perdita originaria e tendere inconsciamente a proiettare la ricerca del gemello perduto su persone, relazioni, esperienze o percorsi di vita che però non riescono a colmare il vuoto.

Un passaggio centrale nel cammino di guarigione consiste nell’**elaborare interiormente il lutto**: riconoscere l’esistenza del gemello scomparso, dargli simbolicamente un posto nella propria storia, onorarne la memoria e riconciliarsi con lui. Questo processo non richiede una conferma esterna (spesso impossibile, soprattutto nelle generazioni precedenti all’ecografia), ma un lavoro interiore di consapevolezza e integrazione.

Viene proposta anche una **testimonianza personale**, in cui una vita apparentemente serena era segnata da improvvisi stati di malinconia. Attraverso un percorso di respirazione consapevole e lavoro corporeo profondo è emersa l’intuizione di una gemellarità prenatale, successivamente confermata in modo inatteso. Le esperienze di respirazione in acqua, vissute come simbolico ritorno al grembo materno, hanno permesso di entrare in contatto con il dolore originario, riconoscere una sorella mai nata e affidarla interiormente alla pace, con un progressivo scioglimento dei vissuti di colpa e tristezza.

Nel contesto della preghiera del cuore vengono proposti anche **strumenti corporei e simbolici**, come i mudra, il respiro guidato e il rilassamento profondo, che aiutano ad accedere alle memorie prenatali. Attraverso il corpo, il respiro, il silenzio e talvolta il grido o il pianto, è possibile dare voce a emozioni antiche rimaste inesprese.

Particolare attenzione è riservata anche alle **modalità della nascita** (parto naturale o cesareo, uso di strumenti, separazione precoce dalla madre, incubatrice, allattamento mancato), considerate esperienze fondative che possono influenzare il carattere, le relazioni e il modo di stare nella vita.

Il cammino proposto non ha finalità terapeutiche cliniche, ma si configura come un **percorso di consapevolezza, integrazione e guarigione interiore**, che attraverso il corpo, il respiro e la preghiera del cuore invita a riconciliarsi con le proprie origini, accogliere la propria storia e ritrovare una maggiore pace e pienezza di vita.