

L'accompagnamento spirituale al morente/3

Prerequisiti e atteggiamenti richiesti a chi accompagna. Quando la relazione si fa terapia

Sr. M.Giorgia Mana¹, Sr. Ida Mana², Federica Gagna², Alessandra Agrò², Daniela Murtas²

¹Assistente Spirituale presso il Presidio Sanitario San Camillo di Torino

²Infermiere Professionale presso la Fondazione F.A.R.O. onlus di Torino

Premessa

L'accompagnamento spirituale assume oggi un'importanza di primo piano nella relazione di aiuto al morente.

Accompagnare significa essere "compagni" per un tratto di strada ... quella che separa dalla morte; significa essere "accanto" per condividere quanto si è. Ma questo aiuto prezioso e indispensabile, lo si può dare soltanto a determinate condizioni. Quali?

L'accompagnatore dovrebbe avere come obiettivo primario di "diventare esperto in umanità". Diventare esperti in umanità non dipende tanto da un sapere astratto quanto dall'esperienza personale concreta vissuta coscientemente. Per chi accompagna diventa necessario "umanizzarsi" per trovare i modi giusti di "umanizzare" rapporti, cure, strutture, ambiente ... Umanizzarsi nel senso più alto e più nobile del termine.

Questo obiettivo dovrebbe entrare

nella formazione personale di ogni operatore e costituire la base di ogni altra formazione.

Come si diventa esperti in umanità? Psicologi e formatori indicano come primo passo la conoscenza di se stessi. Non si può pretendere di comprendere l'altro se non si parte dalla conoscenza di sé, della propria realtà, della propria umanità nei suoi aspetti positivi e negativi.

Nella società dell'immagine, dell'esteriorità e della competitività, sembra sempre più difficile rientrare in se stessi, calarsi nei recessi più profondi del nostro essere per conoscerci meglio. Dobbiamo renderci conto che questa è una via obbligata.

Si tratta sicuramente di un lavoro impegnativo ma che può dare risultati sorprendenti a tutti i livelli, non fosse altro che quello di liberarci dai rischi della superficialità e della presunzione.

Autenticità

Tra i primi requisiti richiesti a chi accompagna il morente dobbiamo elencare l'autenticità, la quale si può definire "un modo di essere" della persona. L'autenticità nella relazione non significa soltanto sincerità, ma assume un significato molto più vasto e profondo, implica cioè il "fare la verità su se stessi", andare alla scoperta della propria identità, avere la voglia di guardarsi dentro per analizzare il proprio vissuto utilizzando le occasioni che la vita ordinaria ci offre. Conoscerci nella verità ci rende consapevoli delle nostre dipendenze, condizionamenti, limiti e paure. Angelo Brusco sottolinea con molta chiarezza come la inadeguata presa di coscienza delle emozioni incontrollate, delle tendenze nevrotiche, dei bisogni inconsapevoli, dei dubbi e dei conflitti latenti, possano provocare in chi accompagna gravi conseguenze negative, come: proiezioni sugli

altri di determinati aspetti della propria personalità, atteggiamenti difensivi, manipolazione delle persone, ecc⁽¹⁾. La presenza di questi elementi negativi crea interferenze, rende difficoltoso il dialogo e compromette la stessa relazione di aiuto, in quanto diventa difficile essere obiettivi nell'interpretazione dei messaggi che ci giungono dal morente.

Ci rendiamo conto che non possiamo aiutare gli altri se prima non aiutiamo noi stessi, se non prendiamo in mano la nostra situazione, qualunque essa sia, per lavorare a un processo di crescita personale.

Il compito di ogni individuo è appunto quello di evolversi, di crescere per sviluppare le proprie potenzialità. I problemi non si risolvono negandoli o nascondendoli dietro un'immagine ideale di sé. Si risolvono (quando è possibile) affrontandoli con pazienza.

La capacità di accompagnare dipende, in gran parte, da come abbiamo gestito e come gestiamo la nostra vita, da come abbiamo integrato le sofferenze e il negativo che sono in noi.

Integrazione del negativo

Possiamo considerare "negatività" tutti gli aspetti della persona che contrastano con l'immagine ideale che essa ha di se stessa creandole problemi e tensioni interiori; l'ombra che, tutti in qualche misura, ci portiamo dentro (e che vorremmo tanto tenere nascosta) come traumi, immaturità, invidie, gelosie,

aggressività, paure ...

Queste ombre si manifestano improvvisamente determinando in noi reazioni, più o meno forti, di fronte a comportamenti o a parole che ci infastidiscono, o a persone che non riusciamo a sopportare.

Tali reazioni sono una spia palese che dentro di noi qualcosa non funziona e merita attenzione. Proprio da queste reazioni impariamo a conoscere noi stessi.

Integrare il negativo significa prendere coscienza di ciò che in noi crea disagio e sofferenza e accettarlo per quello che è.

Così dobbiamo imparare ad accettare le cose che non si possono cambiare, come un distacco, un insuccesso, uno sbaglio. Accettare il dolore come facente parte della vita. La vita non è fatta soltanto di gioie e successi ma anche di dolore e di morte, anzi, sono proprio queste "diminuzioni" che ci fanno crescere in umanità e ci maturano.

Ci sono, a volte, persone che si dedicano a questo cammino di compassione accanto al malato senza avere il supporto di una adeguata formazione, cioè senza avere ancora iniziato a dialogare con il proprio morire, a confrontarsi con l'angoscia, la paura, la sconfitta.

M. de Hennezel si interroga appunto sul come si possa realisticamente pretendere di ascoltare la sofferenza spirituale dei morenti se non si è in grado di ascoltare la propria, se non si è in grado di affrontare e accettare le piccole morti di ogni giorno⁽²⁾.

Riconoscere il dolore degli altri, ascoltarne il grido, i gemiti, la disperazione, suppone l'aver guardato prima queste realtà dentro di noi. Dobbiamo per primi fare i conti con le nostre frustrazioni se vogliamo accostarci all'altro; altrimenti passiamo oltre, ci manca il coraggio, non troviamo né parole né gesti per accogliere la sofferenza altrui perché non siamo attrezzati. Siamo sempre restii a osservare la morte dentro di noi. Eppure per poter prestare aiuto efficace a chi è nel bisogno occorre passare attraverso questo processo di riconoscimento e di integrazione delle proprie ferite.

A questo punto dobbiamo evidenziare che non soltanto il negativo ma anche il "positivo" che è in noi va riconosciuto e accettato.

Si tratta di prendere coscienza delle nostre risorse fisiche, affettive e spirituali: cioè delle capacità, delle qualità, dei valori che possediamo e degli ideali che orientano la nostra vita.

Sono queste le ricchezze che hanno valore terapeutico per noi e per gli altri e ci mettono in grado di recepire la varietà dei bisogni che sperimenta il malato e la ricchezza interiore che orienta il suo agire.

Come si integra il negativo?

Il primo passo da fare in questo lavoro interiore è quello di imparare a dare un nome al proprio vissuto: meccanismi di difesa, sentimenti, ecc. Se, ad esempio, sto vivendo la paura è importante che mi domandi: "Di che cosa ho paura?"

Paura di una brutta figura? Oppure, paura di una sofferenza, di un distacco o della morte?”

Ogni cosa che ci procura dolore o disagio è già una morte che va guardata in faccia.

Il secondo passo da fare è l'accettazione: accettare di avere paura, accettare questo stato di disagio, di tensione o di fragilità, senza più ribellioni, rifiuto o resistenze.

La questione della morte, sia che ci pensiamo o meno, è al centro della nostra vita. Se impariamo a familiarizzarci con essa, a poco a poco ci renderà saggi, ci permetterà di aprire il nostro cuore all'altro e di essere finalmente autentici; ci permetterà di osare vivere la propria sensibilità davanti alla sofferenza altrui senza troppe difese, senza ostentare la sicurezza di chi ha sempre qualcosa da insegnare.

A poco a poco ci accorgiamo che l'accettazione del negativo ci cambia in profondità, cioè toglie forza ai meccanismi proiettivi che sono in noi e ci permette di vedere le cose in modo nuovo.

Diventiamo più tolleranti, più capaci di comprensione e di compassione, quindi di relazione.

Capacità di ascolto e di comprensione empatica

“Il primo servizio che si deve al prossimo è quello di ascoltarlo” (D. Bonhoeffer).

Il paziente ha bisogno di essere ascoltato e creduto quando esprime il suo dolore fisico o morale, quando manifesta la sua paura e la sua angoscia o semplicemente

parla di sé, del suo passato. A volte il nostro ascolto è distratto, superficiale, più interessato alla risposta da dare che alla persona da comprendere. L'ascolto è un'arte che si impara. Secondo G. Colombo, l'ascolto è un “atto spirituale”, impossibile se la spiritualità è assente.

Il vero ascolto diviene possibile solo nel “silenzio” di tutto il resto, in quanto esige presenza, attenzione cosciente, comprensione empatica, osservazione. L'ascolto chiede di centrarsi sulla persona con spirito libero da pregiudizi e valutazioni soggettive.

Ascoltare è già accogliere in se stessi la persona che ci sta davanti e dare spazio al suo vissuto. Lasciare che l'interlocutore possa parlare, esprimersi, rivivere, raccontare e liberarsi, a volte, da pesi gravosi del passato. Non è poco; è un autentico regalo che possiamo fare, un'autentica “carezza” che possiamo dare⁽³⁾.

È importante entrare in questa prospettiva. Gli esperti dicono che, anche solo ascoltando, si raggiungono risultati non disprezzabili sotto il profilo spirituale. Per comprensione empatica si intende la capacità di mettersi dal punto di vista dell'altro, o come si dice: nei suoi panni. Da quel punto di vista le cose si vedono in modo diverso. Partendo di lì s'impara ad accompagnare. Sono proprio i morenti a insegnarci come dobbiamo accompagnarli. M. de Hennezel insiste nel dire che l'accompagnamento è un lasciarsi guidare dall'altro, adattarsi alla

sua situazione, rispettare il suo passo.

Conoscenza della psicologia del morente

Il sapere che presto morirà provoca nel soggetto un grande sconvolgimento e questo va tenuto presente. E. Kubler-Ross ha messo in evidenza e sintetizzato il percorso psico-affettivo-spirituale del malato grave in cinque fasi: rifiuto – collera – depressione – patteggiamento – accettazione⁽⁴⁾.

Un quadro di riferimento che sembra compendiare i risultati di varie ricerche e che meriterebbe approfondimento (vedi tabella).

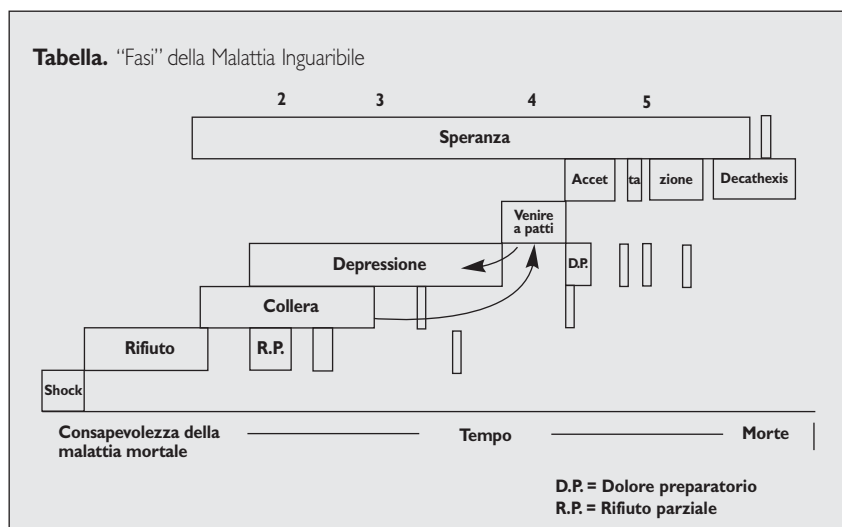
Le tappe del morire vengono faticosamente elaborate e superate. Ecco cosa dice al riguardo M. de Hennezel: “L'angoscia che accompagna l'incognita della morte sembra essere un passaggio obbligato che, ancora una volta non bisogna mascherare o nascondere, ma contenere grazie a una presenza affettuosa, al fine di permettere l'elaborazione e il superamento”⁽⁵⁾.

Superato il primo shock, la crisi del morire viene accompagnata da una trasformazione profonda legata agli interrogativi sul senso della vita. La morte non è un fallimento ma “l'ultima tappa della crescita”.

Attenzione alla propria spiritualità

È importante che l'operatore curi la propria spiritualità.

Noi siamo accanto al malato “per scoprire insieme a lui – come dice Angelo Brusco – la radice del nostro essere, il soffio di vita che ci



pervade tutti, qualunque sia il nome che vi attribuiamo”.

“Ne deriva la necessità, da parte degli operatori, di interrogarsi sulla propria spiritualità, sul sistema di valori che guida la loro esistenza, sulle risposte che nascono dal loro cuore, sugli interrogativi concernenti il significato della sofferenza e della morte. Tutti dobbiamo tentare di essere “radicati” nella propria spiritualità per poter accettare le diverse forme di spiritualità che ci si presentano e aiutare il paziente a percorrere il “suo” cammino⁽⁶⁾.”

Concretamente possiamo dire che è utile interrogarci prima di decidere una scelta, di esprimere un pensiero, di compiere un gesto; domandiamoci: che senso ha questo per me?

Conclusioni

Ci siamo resi conto che per accompagnare spiritualmente dei pazienti gravi noi dobbiamo essere attenti ai nostri bisogni per comprendere i loro. “Tutti dobbiamo cercare di

comprendere meglio ciò che vi è nel profondo di noi stessi, là dove attingiamo la forza di vivere, la forza di accompagnare coloro che stanno per morire...”⁽⁶⁾.

Ci siamo resi conto di quanto sia importante crescere in umanità; imparare ad amare, imparare a soffrire e ad accettare le cose che non si possono cambiare, perché tutto questo fa parte della vita e della sua sacralità. La stessa morte fa parte della vita, del suo mistero, del suo divenire. Lo esprime bene G.M. Rayna in questi versi: “Lo sappiamo: ogni fatica ha il suo riposo, ogni culla la sua bara, ogni giorno porta la sua sera...”. La vita è un susseguirsi di addii e distacchi da cose e persone... Impariamo ad accettare che sia così. Lasciamo che la morte ci interpelli, ci istruisca, ci scuota. Forse un giorno ci diverrà AMICA. Ricordiamo che c'è un tempo per ogni cosa: un tempo per nascere e un tempo per morire – un tempo per piangere e un tempo per gioire. Ricordiamo

che la persona cresce nella misura in cui accetta creativamente il principio della separazione come condizione necessaria per vivere. Nel nostro lavoro impariamo a non elencare gli insuccessi. Diceva Alexis de Saint Exupéry: “Ciò che importa è di andare verso e non di arrivare. Solo la direzione ha un significato”. La direzione... conta!

Bibliografia

1. Brusco A. *La relazione Pastorale di aiuto*. Torino: Ed. Camilliane 1993, p. 48.
2. M. de Hennezel, J-Y Leloup. *Il passaggio luminoso*. Rizzoli, 1998.
3. Colombero G. *Dalle parole al dialogo*. Ed. Paoline, p. 106.
4. Kubler-Ross E. *La morte e il morire*. Assisi: Cittadella, 1982, pp. 50-155.
5. De Hennezel M. *L'accompagnamento aptonomico del morente*. <http://www.reteindra.org/Chisiamo/Hennezel.htm>, p. 2
6. Brusco A. *Quale spiritualità per le cure palliative?* <http://oasiforma.com/art-spirit.htm>, p. 4
7. Nouwen H J M. *Il guaritore ferito*, Brescia: Queriniana, 1982.