

# Il tempo per una buona morte

Quando viene il tempo di morire? Chi lo decide? Come vorremmo che fosse questo ultimo, irreversibile, momento di vita? A prescindere dalle risposte, dobbiamo cercare di rendere il trapasso un'occasione per rendere la vita più umana, più facile.

DI ANNA MARIA PALMA

**N**el film *Il piccolo grande uomo* di Arthur Penn, il grande capo indiano, che ha adottato Jack Crabb (Dustin Hoffman, il piccolo grande uomo appunto), alla fine di una vita piena di soddisfazioni e di avventure, di piaceri e di tragedie, ormai cieco, dice al suo amato figlio che per lui è giunto il momento di morire. È un momento particolarmente intenso quello in cui il vecchio indiano si incammina sereno e determinato, accompagnato da Jack, per raggiungere il letto di morte, issato su quattro pali, pronto a trasformarsi in una pira, che con il suo fuoco accompagnerà la sua anima ad incontrare Manitù. Jack è molto commosso e i movimenti lenti e determinati del capo

indiano rendono la scena piena di sacralità. Il gran capo si sdraia e attende. Immobile attende. Improvvisamente dal cielo cominciano a cadere delle gocce di pioggia. A quel punto il capo si alza, discende dal letto e dice: non è ancora il tempo. Quando viene il tempo di morire? Chi lo decide? Come vorremmo che fosse questo ultimo, irreversibile, momento di vita? Lo immaginiamo come la continuazione della vita, o come un atto violento che ci sottrae ai nostri cari, ai nostri impegni e piaceri? Ci viene anche da chiederci: ma sarò libero di morire come voglio, e nonostante questo amato e accudito? Potrò morire senza l'oltraggio del dolore e dell'incomprensione? Le regole degli altri saranno sospese in quel mo-

mento nel quale nessuna forza sarà dalla mia parte, e dovrò affidarmi esclusivamente all'amore di chi si prenderà cura di me?

## L'ascolto profondo

Il tempo in cui si comincia a morire dovrebbe essere un tempo di presenza e consapevolezza, un tempo di ascolto profondo, un tempo di silenzio, un tempo, alla fine, almeno alla fine, di totale rispetto per l'ineffabilità di quella esperienza.

La morte rappresenta un'occasione, certamente l'ultima, per stare in relazione con quello che accade, e per sperimentare la disponibilità di aiutarci piuttosto che di dirci cosa si può o si deve, e cosa non si può e non si deve. In questo senso il ruolo



di chi assiste, di chi accompagna, è quello di garantire la qualità dell'esperienza, anche dell'esperienza del morire.

Con la morte finisce il nostro tempo, ma il nostro rapporto con il tempo, nella maggior parte dei casi, non è buono. Spesso viviamo contro tempo, affannati, in una enorme distanza dai nostri bisogni e dai nostri sentimenti. Questo genera una preoccupazione infinita quando immaginiamo il futuro, e una indisponibilità a riconoscere il momento presente e a viverlo senza paura.

Non vivere a contatto con quello che succede significa perdere il tempo dell'esperienza, della possibilità, della relazione, anche quando stare in relazione può significare non sottrarsi alla sofferenza. La sofferenza

narrata, la sofferenza temuta o evitata, assunte proporzioni che ci fanno sentire inadeguati, poiché è solo nell'adesso e nella relazione che riusciamo a dare alla sofferenza una dimensione. Piccoli aggiustamenti, piccoli gesti evitano che la sofferenza si accumuli, arrivando a generare terrore. Sentirsi ascoltati, compresi, diminuisce l'impatto del dolore. Tutto questo però, se è difficile nella quotidianità, diventa impervio di fronte all'accompagnamento verso la fine della vita.

### Ad occhi aperti

Margherite Yourcenar fa dire all'imperatore Adriano: «Cerchiamo di entrare nella morte ad occhi aperti». Questo è possibile solo se abbiamo vissuto con gli occhi aperti. Certo, quando la mente pensa la morte si trova davanti domande che attendono una risposta, che non sempre sappiamo trovare. A prescindere dalle risposte, noi dobbiamo cercare di rendere il trapasso un'occasione per rendere la vita più umana, più facile.

Cosa significa rendere umana l'esperienza del morire? Qui la risposta è più semplice, perché possiamo porci la stessa domanda per la nascita, per la malattia, per il desiderio di libertà e autodeterminazione che ci accompagnano in tutti i nostri percorsi. Questo perché la morte è solo una delle tante esperienze che nella vita possiamo fare insieme o contro.

Per ciascuno di noi imparare a stare insieme, a collaborare, a non ostacolare qualsiasi esperienza è basilare. Diventa particolarmente importante per chi svolge un lavoro di assistenza e di aiuto, o per chi assiste un suo caro. Tutto questo è possibile sviluppando una attenzione consapevole, quella per la quale riusciamo a migliorare il contatto con la situazione di disagio e le nostre risorse, consapevoli che un disagio si affronta cercando di aumentare i gradi di libertà, non di limitarli.

Noi dobbiamo cercare di non creare ulteriore difficoltà, tensione, dolore. Per far questo occorre imparare a non resistere a quanto stiamo vivendo, a non voler gover-

nare la vita degli altri. Specialmente nelle malattie croniche, la percezione più dolorosa è quella di progressiva perdita di autonomia e di «governance».

### Superare la paura

Il lento avvicinamento alla morte può essere vissuto con maggiore serenità se essere curati non vuol dire sentirsi in balia delle decisioni che altri prendono per la nostra vita quando sentiamo che se ne sta andando.

È implicito che chi si appresta a lavorare in questo ambito, o comunque a vivere questo accompagnamento, debba avere elaborato il tema della morte, debba avere finalmente integrato il sapere che con la vita abbiamo un contratto a termine. Bisogna essere consapevoli che ogni attimo della nostra esistenza è un attimo che muore per lasciare spazio al prossimo, che continuamente dentro al nostro corpo avviene un processo di nascita e di morte. In natura questo processo è continuamente in atto, con una particolarità... solo l'essere umano sa di dover morire. Per questo occorre avere elaborato e superato la paura della morte, ognuno nel suo modo particolare.

Sappiamo che nessuna esperienza è uguale all'altra, sappiamo che noi stessi siamo diversi in tanti momenti e in tante circostanze che la vita ci propone. Così una maggiore consapevolezza delle nostre risorse, una coscienza più espansa, ci mette nelle migliori condizioni per affrontare e godere la vita, e quindi per affrontare la morte, per attingere ad un approccio relazionale che ci renda responsabili della scelta di lasciare all'altro il ruolo di protagonista, anche in questa sua ultima esperienza.

A noi compete essere di aiuto, garantire sostegno, comprensione e affettività. Dobbiamo essere rispettosi dell'altro, tanto nel sapere ascoltare come nel cambio di pannoloni, nel sapere sostenere come nell'imboccare; nell'ascoltare le sue paure quanto nel lasciarlo andare quando viene il momento. E dopo elaborare il lutto, l'assenza. Dopo

ancora, ripensare l'impegno profuso nell'assistenza e l'atteggiamento scelto per poterla assolvere al meglio, recuperando così le energie investite in quella fase.

### Restituire dignità

In senso più strettamente culturale, occorre concedere alla morte un tempo e un luogo perché possa accadere umanamente, in un ambiente ricco di affettività e attenzione. È necessario restituire una dignità per la quale non la si minimizzi trovando sempre una spiegazione: si muore... questo è il punto.

Restituire piena dignità al tempo della morte significa restituirla al tempo della vita. Facilitare l'esperienza della morte, dell'altra persona così com'è, senza doverla giudicare o cambiare in alcun modo: questo è il compito di chi l'assiste. Dobbiamo garantire una presenza che è sinonimo di stare insieme, condividere, ascoltare, aiutare. Esserci, consentendo all'altro di non sentirsi abbandonato, giudicato, ostacolato.

In effetti nel momento in cui il giudizio si arresta, attraverso l'accettazione di ciò che esiste, noi siamo liberi dai nostri pregiudizi, e ci

permettiamo di affrontare ogni situazione con la massima libertà. Abbiamo creato spazio per l'amore. Questa consapevolezza, proprio perché non nega il dolore, può scegliere il modo di affrontarlo. Consente al dolore di esistere, lo riconosce, lo rispetta e in questo modo cerca di trasformare ciò che è possibile. Nel momento dell'addio mantiene il contatto, con lo sguardo se è possibile, con la mano quando è gradita, con il cuore e con un'energia interiore di rassicurazione. La stessa che usa la madre quando il

In senso più strettamente culturale, occorre concedere alla morte un tempo e un luogo perché possa accadere umanamente, in un ambiente ricco di affettività e attenzione.

neonato piange-soffre e non si capisce il perché: lo tiene fra le braccia ed il messaggio è: non so cosa posso fare perché tu non pianga più, ma ti garantisco che sono qui con te, sono dalla tua parte.

### Lecture consigliate

- *Counseling*, di Marcella Danon, Red edizioni.
- *Il potere di adesso*, di Eckart Tolle, Armenia.
- *Riprendere i sensi – guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza*, di Jon Kabat-Zinn, Corbaccio
- *Guarire*, di David Servan-Schreiber, Sperling & Kupfer editori.
- *Guarirsi da dentro – le rivoluzionarie terapie sul rinnovato rapporto tra mente e corpo*, di Deepak Chopra, Sperling paperback.
- *La farfalla e lo scafandro*, di Jean Dominique Nauby, Ponte alle grazie.
- *Spazio tempo e medicina*, di L. Dossey, Edizioni mediterranee.
- *Molecole di emozioni – il perché delle emozioni che proviamo*, di Candace Pert, Corbaccio
- *Malattia come metafora – cancro e aids*, di Susan Sontag, Mondadori.
- *Malattia come sogno*, di Renato Palma, Ubaldini editori.
- *Il libro tibetano del vivere e del morire*, di Sogyal Rinpoche, Ubaldini editore.
- *I misteri di nascita e morte*, di Daisaku Ikeda, Esperia,
- *L'esperienza del distacco*, di Verena Kast, Edizioni Red.
- «Un tempo, un luogo per morire», *I quaderni di Janus*, Comitato di bioetica, azienda ospedaliera ospedali riuniti di Bergamo.
- *Dove va l'anima dopo la morte*, di Cesare Boni, Elvetica edizioni.
- *Il destino dell'anima*, di Vito Mancuso.

Se abbiamo cura della morte in questa dimensione, in questo senso di qualità di tempo come presenza consapevole, abbiamo cura della vita. Il poeta greco Costantino Kavafis in «Itaca», metafora della fine della vita, dice:

*Quando ti metterai in viaggio per Itaca devi augurarti che la strada sia lunga, fertile in avventure ed esperienze. I Lestrigoni e i Ciclopi o la furia di Nettuno non temere, non sarà questo il genere di incontri, se il pensiero resta alto e un sentimento fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo. I Ciclopi e i Lestrigoni, no certo, né all'irato Nettuno, incapperai se non li porti dentro, se l'anima non te li mette contro. Devi augurarti che la strada sia lunga. Che i mattino d'estate siano tanti, quando nei porti, finalmente, e con che gioia, toccherai terra tu per la prima volta: negli empori fenici indugia e acquista madreperle, coralli, ebano e ambre tutta merce fina, anche profumi penetranti d'ogni sorta, più profumi inebrianti che puoi, va in molte città egizie impara una quantità di cose dai dotti. Sempre devi avere in mente Itaca, raggiungerla sia il pensiero costante. Soprattutto, non affrettare il viaggio; fa che duri a lungo, per anni e che da vecchio metta piede sull'isola, tu, ricco dei tesori accumulati per strada senza aspettarti ricchezze da Itaca. Itaca ti ha dato il bel viaggio, senza di lei mai ti saresti messo in viaggio: che cos'altro ti aspetti? E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso. Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.*

Qualunque sia il luogo di arrivo, quindi, bisogna essere in grado di garantire e riconoscere il valore del viaggio con tutto ciò che questo implica. Un viaggio nel quale possiamo ricevere il massimo affetto, che è l'unico modo di rassicurare ognuno di noi che la fine della vita, come del resto tutta la vita, sarà sottratta all'arbitrio del potere e della forza, e potrà avvenire nella quiete della libertà e della fine della lotta. ●

#### Note

Per contattare l'autrice:  
www.counselingformazione.com

**IL GIARDINO DEI LIBRI**