

10 novembre 2019
Formazione Volontari



Una casa,
quando casa
è lontana

il gelsomino

Pillole di Formazione - 2 -

***“Lo portò in un
albergo e si prese cura di lui “***

Lc10,34

IL VOLONTARIO DI FRONTE ALLA MALATTIA E ALLA MORTE

LA SCELTA DI STARE ACCANTO A CHI SOFFRE...

Chissà quali motivi ti hanno spinto a metterti in gioco con disponibilità per stare accanto ad un malato ed alla sua famiglia. Forse perché hai dato ascolto a intuizioni più profonde che sembrano offrirti un modo nuovo con cui dare senso ai tuoi giorni. Oppure hai vissuto situazioni di particolare sofferenza che hanno fatto nascere in te il desiderio di dare sollievo ad altre persone. O ancora, sei in una stagione della vita in cui semplicemente hai più tempo a disposizione, e quei valori che ti hanno sempre accompagnato nel lavoro e nella famiglia, ora desideri metterli a disposizione di altri, ed in particolare verso uomini e donne che, in questo momento della vita, stanno attraversando una difficoltà importante causata dalla malattia dei loro figli. Intanto GRAZIE!

Questo tipo di volontariato ti richiede di metterti in ascolto della tua dimensione spirituale, di prendere consapevolezza di ciò che dà un maggior significato alla tua vita. Forse la scelta di diventare volontario non ha aggiunto nulla di nuovo al tuo stile di vita, alle cose in cui credi e per cui ti sei sempre speso; o forse può essere un modo con cui stai cercando di esprimere il desiderio di qualcosa di nuovo nella tua vita, che risponda maggiormente a ciò che sei. Condividere questi pensieri è già abbozzare un dialogo sul tema della spiritualità.

Per *SPIRITUALITÀ* indichiamo «l'aspirazione dell'uomo a trovare un senso alla sua esistenza, l'insieme delle convinzioni e dei valori che lo guidano e in base ai quali organizzare la sua vita, il bisogno di superarsi e di tendere alla trascendenza. Questa dimensione spirituale è anteriore all'adesione a un credo religioso o all'appartenenza a una Chiesa; essa assume la connotazione più specifica di religiosità quando trova la sua sorgente o la sua risposta in una fede e nella relazione con Dio e si esprime attraverso un particolare sistema di credenze, simboli, riti, persone che fanno da mediazione tra Dio e l'uomo».

“Caro Dio, il ragazzino è morto.

Sarò sempre la signora in rosa, ma non sarò più Nonna Rosa, lo ero soltanto per Oscar.

Ho il cuore grosso, ho il cuore pesante, Oscar vi abita e n posso scacciarlo. Bisogna che tenga ancora le mie lacrime per me, fino a stasera, perché non voglio confrontare la mia pena con quella, inesprimibile, dei suoi genitori.

Grazie di avermi fatto conoscere Oscar. Grazie a lui ero divertente, inventavo leggende, me ne intendevo persino di catch. Grazie a lui ho riso ed ho conosciuto la gioia, mi ha aiutata a credere in te. Sono piena di un amore ardente, me ne ha dato tanto che ne ho per tutti gli anni a venire.

*A presto,
Nonna Rosa*

Perché un volontario deve “sapere” sulla spiritualità

*La maggior preoccupazione dell'uomo
non è la ricerca del piacere
o il tentativo di evitare il dolore,
ma la comprensione del senso della sua vita.*

Probabilmente non sempre è possibile dare un senso a ciò che accade, tuttavia la ricerca di un significato per la nostra vita, soprattutto quando ci si ammala, diventa qualcosa di prioritario. Allora anche per un volontario diventa particolarmente importante fare lo sforzo per prestare un ascolto più attento a quanto l'altro sta cercando di dirci con la sua vita, con le sue domande, con il linguaggio di cui è capace; prima di ogni cosa, è necessario riconoscere in noi questa dimensione, per non negare nell'altro questa naturale inclinazione – anche se non sempre esplicitata – a cercare il senso della propria vita.

Perché mi sono ammalato? Perché mio figlio/a? Una delle primissime cose che accadono quando una persona si ammala è quella di trovarsi di fronte alla domanda: perché? Sono diversissime le forme con cui questo interrogativo abita il cuore e la mente di chi vive la malattia. Molto spesso sono domande a cui è difficile – e forse impossibile – dare una risposta. Avvicinare chi porta dentro di sé interrogativi come questi ti domanda di essere accogliente, di non avere la pretesa di rispondere subito ai suoi interrogativi, ma di sostare pazientemente dentro un dialogo con l'altro, là dove si trova...

Avvicinare l'altro nelle sue domande di fede chiede particolare rispetto e attenzione. Nulla può essere dato per scontato. Insistere nel volere far vivere certe pratiche («Perché non ti confessi? Perché non parli con il prete?») può essere controproducente; può bloccare un cammino più che favorirne la crescita. Non ti è chiesto di affermare i “principi” della fede o consigliare troppo su cosa “si dovrebbe” o “non si dovrebbe” fare. Anche se l'altro vive un'esperienza di Dio

diversa da quella che conosci, prova a stargli semplicemente accanto senza la pretesa di “fargli cambiare idea”.

Occorre un ascolto più attento; è necessaria quella consapevolezza di chi “sa di non sapere” quanto l'altro sta vivendo e, proprio per questo, prova ad avvicinarlo con verità e rispetto, mettendo a disposizione tempo e umanità. È richiesta la capacità di lasciar cadere ogni pretesa di “risolvere” le domande dell'altro, provando a stare con discrezione ed affetto dentro una prossimità sincera.

Perché Dio ha permesso questo? Perché Dio ce l'ha con me? Perché Dio fa soffrire gli innocenti e non punisce i cattivi? Perché Dio non risponde alle mie preghiere? Perché Dio non interviene, se vuole veramente bene alle sue creature? Che cosa vorrà Dio da questa sofferenza? Che cosa ho fatto di male? Ma Dio tace, o comunque non dà quelle risposte chiare che la gente si attende. Sembra, allora, che sia assente o indifferente ai dolori dell'umanità. Dio non è spettatore delle tragedie umane, ma partecipa; non è osservatore del dolore, ma compagno nel cammino. Dio non risponde verbalmente al dolore. Dio è presente nel dolore e, in modi diversi e misteriosi, aiuta ad affrontarlo.

Se avessi..... Nel vocabolario della sofferenza si può isolare un secondo filone di espressioni che non si basano sui “perché”, ma sui tanti “SE” proferiti da coloro che non riescono ad accettare quanto è accaduto: *Se avessi imparato a dire di “no”, adesso non sarei qui a soffrire. Se mi fossi comportato diversamente, questo non sarebbe successo. Se avessi seguito le indicazioni del medico... se lo avessi portato prima dal medico, forse si sarebbe potuto salvare.* *Se...* *Se...* *Se...*

Questi “se” non hanno il potere di cambiare il passato. Dietro queste espressioni si cela la percezione di un fallimento personale, alla luce del falso convincimento che uno possa cambiare il corso degli avvenimenti.

Le voci fatalistiche

La nostra vita è sospesa ad un filo e ce ne accorgiamo direttamente quando sperimentiamo uno di quei frangenti nei quali vita e morte si sfiorano. La cultura del “fatalismo” è, per così dire, rappresentata da due correnti: la prima è formata da coloro che attribuiscono la causa della sofferenza alla fatalità, a un destino cieco, o alla cattiveria del prossimo; la seconda da quanti ritengono che il destino di ognuno sia stato deciso a priori da Dio, che Dio abbia predisposto un calendario d'esperienze per ogni persona, di cui fa parte anche il dolore.

Cosa non fare...

Di fronte agli sfoghi di chi incolpa Dio per le sofferenze, possiamo essere istintivamente portati a fare l'avvocato di Dio. In realtà Dio è abbastanza grande per difendersi da solo, ed è probabilmente più contento di avere qualcuno che sia vicino e solidale con chi soffre, che non qualcuno che si prenda la briga di difenderlo! Capita però che molti avvertano il dovere di giudicare o rimproverare gli sfoghi altrui, con frasi di questo genere: *Non devi dire così, Non prendertela con Dio perché non ti accada di peggio! Non bisogna accusare Dio per i nostri malanni. Dio sa quello che fa: chi sei tu per criticarlo? Non incolpare Dio: lui non c'entra con le tue disgrazie.*

Altrettanto inopportune sono alcune espressioni a cui talvolta si ricorre, invitando chi soffre a considerare la malattia come una grazia o un dono. È importante capire che le espressioni non troppo ortodosse pronunciate in circostanze di sofferenza non sono un invito a instaurare un dibattito teologico o a impostare il discorso sul filo della logica e della razionalità; e compito del volontario non è

confutare la certezza del ragionamento o purificare la visione teologica dell'altro.

Le risposte della mente non guariscono il cuore ferito da cui scaturiscono questi gemiti; il cuore ha bisogno di comprensione prima ancora che di correzione, di tempo per guarire prima ancora che di facili raccomandazioni.

Non esistono risposte facili o esaurienti dinanzi al problema del male, della sofferenza e della morte, ma ci sono percorsi dettati dalla fede, dalla ragione e dal cuore, che aiutano a ritrovare l'equilibrio, la speranza; essi sono come bussole che, in mezzo alla vastità del mare, orientano sulla direzione da prendere per giungere in porto.

A chi chiedeva il perché del male nel mondo, S. Pio da Pietrelcina rispondeva spesso con questo esempio illuminante:

“Sta' bene a sentire. C'è una mamma che sta ricamando. Il suo figliolo, seduto su uno sgabelletto basso, vede il suo lavoro, ma alla rovescia. Vede i nodi del ricamo, i fili confusi... e dice: “Mamma, si può sapere che fai? E' così poco chiaro il tuo lavoro!”. Allora la mamma abbassa il telaio e mostra la parte buona del lavoro. Ogni colore è al suo posto e la varietà dei fili si compone nell'armonia del disegno. Ecco noi vediamo il rovescio del ricamo. Siamo seduti sullo sgabello basso”.

FASI DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

COS'È IL LUTTO?

Il lutto può essere definito come la normale reazione di dolore alla perdita di una relazione significativa, importante e profonda. Se non c'è la relazione affettiva non c'è, pertanto, il dolore del lutto. La presenza del dolore va quindi intesa come l'orma di un affetto.

La perdita non coincide solamente con la morte, una diagnosi richiede una elaborazione del lutto della salute, un peggioramento della malattia, una cura che non funziona, portano a fare i conti con la perdita della speranza di un miglioramento.

In genere le persone sono in grado di farvi fronte con le proprie risorse e capacità; a volte tale processo non arriva a compimento naturale, determinando quadri di lutto complicato o patologico per i quali è necessario un intervento da parte di professionisti. Altre volte ancora si può sperimentare una difficoltà a confrontarsi col dolore della perdita; in questi casi un supporto informale può essere d'aiuto nel superare l'impasse.

E' un dolore che si può, e che è bene elaborare, all'interno di un percorso che in psicologia si chiama "elaborazione del lutto". Si tratta di un cammino di cambiamento, che attraversa diverse fasi, a conclusione del quale la persona risulta in grado di riorganizzare la propria vita (sia quella reale esterna, sia quella psicologica interna) alla luce del fatto che il defunto non esiste più. Necessita di un tempo variabile e soggettivo, che dipende da diversi fattori: il tipo di legame con la persona persa, la fase di vita del dolente, l'età e la causa di morte del

defunto, le risorse e la rete familiare/sociale di ciascuno. È un processo che molti compiono con l'aiuto dei propri cari, poiché la mente – come si è detto – è attrezzata per affrontarlo. Ma non in solitudine: in linea generale, possiamo infatti affermare che l'elaborazione del lutto è favorita dalla possibilità di riconoscere, esprimere e condividere i vissuti determinati dal lutto. Oggi però, nelle nostre società occidentali, che tendono a negare la morte e la sofferenza ad essa connessa, il processo di elaborazione fatica a compiersi, per diverse ragioni. Spesso i tempi psicologici non collimano con quelli sociali. Viene richiesto ad ognuno di “andare avanti”, di “non pensarci”, di superare in poco tempo la tristezza e lo sconforto. Le persone in lutto riferiscono di sentirsi autorizzate a piangere di fronte ai familiari e agli amici solo per un primo, breve periodo dopo la morte del proprio caro, ma presto ritengono non sia più adeguato né provare né tantomeno esprimere una profonda afflizione. È invece necessario, per ritrovare un equilibrio psicologico, che questa trovi spazi e momenti di manifestazione – sia individualmente, sia in condivisione con altri.

FASI DELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO

Facendo riferimento alla teoria a cinque fasi di Kübler Ross possiamo definire l'elaborazione del lutto come un processo che si sviluppa attraverso questi momenti:

1. Fase della negazione o del rifiuto: costituita da una negazione psicotica dell'esame di realtà; con la perdita della persona amata vengono meno le espressioni, i gesti e le abitudini che vi erano legate; un punto di riferimento. Il tuo mondo interiore si sovverte. All'inizio, così, potresti non essere in grado di accettare l'accaduto. E nemmeno di prenderne atto. A volte, la realtà è intollerabile a tal punto che si è

costretti a negarla. Immagina di possedere un oggetto molto prezioso che, oltretutto, consideri di enorme valore affettivo. Se un giorno, rientrando a casa, ti accorgessi che non è più dov'era sempre stato, forse reagiresti esclamando: "Non è possibile!". Nel lutto accade qualcosa di simile. Sulle prime potresti pensare alla persona amata al presente; aspettarti di vederlo comparire da un momento all'altro, come se la sua morte non fosse reale, ma solo un brutto sogno. "Non può essere successo": è il rifiuto la prima, fisiologica e naturale risposta alle perdite. Un oggetto per te insostituibile è sparito e, sulle prime, sei rimasto paralizzato dall'incredulità. Poi hai cominciato a cercarlo, motivato dalla speranza di poterlo ritrovare. Hai controllato varie volte gli stessi anfratti, gli angoli nascosti, nel dubbio di non aver guardato bene o che, così facendo, come per magia potesse riapparire.

2. Fase del "patteggiamento" Sei in fase di patteggiamento se, consapevole o meno dell'irrazionalità del tuo stato d'animo, percepisci la mancanza di chi non c'è più come se fosse solo momentanea, un malinteso risolvibile. Se sei fermo nella convinzione che solo quando lo riavrai indietro potrai recuperare la pace. E faresti l'impossibile per farlo succedere tanto che, a volte, ti sorprendi a fare promesse: "Se ti riavessi non starei un attimo senza di te". Certo, il patteggiamento è sorretto dall'illogica speranza che sia possibile far rivivere il passato. Ma rappresenta comunque un passo in avanti nell'elaborazione del lutto perché è una condizione che non presuppone la negazione della perdita.

3. Fase della rabbia: costituita da ritiro sociale, sensazione di solitudine e necessità di direzionare il dolore e la sofferenza esternamente (forza superiore, dottori, società...) o internamente (non essere stati presenti, non aver fatto di tutto...); Hai messo sottosopra ogni armadio e cassetto, perlustrato fino all'ultimo ripiano sentendo salire, dentro di te,

una crescente frustrazione. Nella foga hai perfino controllato sotto i tappeti mentre continuavi a ripeterti: “Devi pur essere qui, da qualche parte!”. Ma del prezioso oggetto nemmeno l'ombra. Poi, l'improvvisa comprensione: non c'è più, andato. E la rabbia, che fino a quel momento avevi tenuto a bada con l'azione e la speranza, finalmente ti assale. Per via dell'ingiustizia e dell'insensatezza dell'accaduto. Perché a te? Perché proprio quell'oggetto, al quale tenevi tanto? Nel lutto, la rabbia sopraggiunge dopo che fallisce ogni tentativo di patteggiamento. Mentre le settimane passano e le speranze si rivelano ingannevoli, diventa chiaro che attendere non serve, che ogni azione è vana. La casa continua a restare vuota, chi se n'è andato non tornerà. Allora non c'è più possibilità di negare la perdita, né di illudersi che sia solo momentanea. E la tua ira si abbatte su chi ti ha abbandonato, responsabile del guaio in cui ti trovi: “Come hai potuto?”. Oppure su te stesso, per le tue mancanze. O sul destino che ti si è accanito contro. O su Dio, colpevole dell'ardire di aver deciso al posto tuo. La rabbia, rispetto al patteggiamento, è un altro passo in avanti: è il segno che hai iniziato a comprendere davvero la realtà e l'irrimediabilità della perdita.

4. Fase della depressione: costituita dalla consapevolezza che non si è gli unici ad avere quel dolore e che la morte è inevitabile; Quella collera potrebbe averti salvato. Altrimenti, un sentimento prematuro ti avrebbe colto mentre ancora eri privo degli strumenti necessari per affrontarlo. Ma è difficile restare arrabbiati per sempre. E così, appena le energie richieste per rinfocolare l'ira sono venute meno, hai cominciato a sentire qualcosa di ben peggiore. Nel tortuoso percorso di elaborazione del lutto, quando non hai più modo di negare la perdita, di conservare le speranze di porvi rimedio, né hai forza sufficiente per mantenere viva la collera, accedi a quella condizione che Elisabeth Kübler Ross chiamava di

“depressione”. Allora ti senti triste, solo, vuoto. Impotente. Il futuro ti appare privo di significato, il passato sembra essere lì apposta per ricordarti che non ti rimane niente. Non certo qualcosa di desiderabile ma che, paradossalmente, può rappresentare una porta d'uscita dal lutto. “Il momento più buio è quello che precede l'alba”.

5. Fase dell'accettazione del lutto: costituita dalla totale elaborazione della perdita e dall'accettazione della differente condizione di vita. Hai provato una lunga e profonda tristezza. Per settimane, mesi, ti è sembrato che la vita fosse solo un concentrato di impegni gravosi e inutili. Ma hai tirato avanti. Aiutato dalle ceneri dell'istinto di sopravvivenza che dentro di te hanno continuato a bruciare. E dalla memoria di chi ti ha lasciato, da quella che, di certo, sarebbe stata la sua volontà: che continuassi a vivere; che, nonostante tutto, non morissi prima della tua ora. Poco alla volta ce l'hai fatta, ogni giorno è andata un po' meglio. Non molto, ma un po', sì. Forse è servito che tu non abbia smesso di prenderti cura di te. Di prepararti i pasti, di lavare gli indumenti sporchi, di tenere la casa pulita. E che amici e familiari abbiano saputo accudirti con discrezione, senza mai farti pressioni ma nemmeno assecondando il tuo istinto a scomparire. E ora, a distanza di tempo e contro ogni previsione, il passato non ha lo stesso insopportabile peso di prima. Certo, senti ancora la mancanza di chi non c'è più, ma hai pur sempre i ricordi e ora sai apprezzarli senza sprofondare nella malinconia. C'è un posto sicuro, dentro di te, per chi hai amato. E il futuro ha ripreso colore. Poco a poco hai ricominciato a fare progetti e ora ti sembra perfino di avere delle possibilità. Ci sono posti che desidereresti visitare, cose che vorresti fare e, forse, persone da conoscere...

*Quando la morte bussò alla mia porta
la pregai in ginocchio di non entrare,
ma lei entrò, senza esitare.*

*“Altre volte io venni in questa casa
– disse – e sempre mi accogliesti.*

*Venni vestita di verde,
cosparsi di fiori il tuo glicine,
profumai il tuo giardino, lo bagnai di
rugiada,
mi chiamasti Natura.*

*Venni vestita di bianco,
feci brillare i tuoi occhi,
sorridere tua moglie e i tuoi figli,
mi chiamasti Letizia.*

*Venni vestita di rosso,
tremò il tuo cuore, pregasti,
qualcuno andò via, altri ti dissero
parole buone, mi chiamasti Dolore.*

*Venni di luce vestita
e ti sentisti più vivo, più vero,
ti sembrò ogni cosa più cara,
mi chiamasti Amore.*

*Ora, perché mi vedi di nero vestita
credi che io spezzi, interrompa,
mi credi nemica di ciò che tu ami.*

No, non guardare il vestito.”

*Non parlai; lei prese per
mano la mia sposa e si
avviò.*

*Allora gridai – “Qual è il tuo
nome?” –*

*Rispose la morte di nero
vestita:*

*“Il mio nome è uno solo,
sono la Vita.”*



