

L'arte di morire

di Alessandra Tanfoglio

“ 118 buongiorno” :
“ mi serve subito un'ambulanza”
“ cosa succede? “
“ è per mio marito, è un malato terminale e sta morendo”
“ ma, signora è sicura di volerlo portare in ospedale?”
“ Assolutamente, non voglio che muoia qui a casa”.....

Questa è solo una delle tante esperienze vissute nei sei anni in cui ho lavorato in centrale operativa del 118.

Sono infermiera professionale dal 1986.

Ho lavorato per più di vent'anni in ospedale, seguendo contemporaneamente a domicilio molti malati terminali, consapevole del fatto di quanto l'ospedale non sia in grado di assistere chi non può più curare, e di quanto sia impreparata in questa arte preziosa e perpetua, che non viene insegnata a scuola: l'arte di accompagnare a morire.

In effetti, nessuno mi ha mai insegnato tutto ciò, se non fosse che mi ci sono ritrovata coinvolta ed attirata, come se mi venisse chiesto qualcosa che conoscevo senza sapere perché, qualcosa che mi apparteneva, nei gesti, nelle parole, nella relazione; qualcosa di fluido che usciva da me finalmente senza sforzo, senza volontà, senza impostazione.

Semplicemente un modo d'essere, naturale e spontaneo che continuava a meravigliarmi ma mi evocava pienezza, presenza, quelle qualità che da tanto stavo cercando.

Ed eccole qua, quasi per caso (e penso che il caso non esista), a mettere luce su un frammento di mondo occultato, segregato e rinchiuso. Ed ecco la mia chiamata..finalmente chiara.. accessibile per me e per la mia anima che da tempo cercava..

Guardiamoci dentro, guardiamoci attorno: tutto del nostro mondo e della nostra epoca, ci porta ad occultare la morte; ed è bizzarro pensare che, in un mondo che non ci fornisce certezze e dove regna l'impermanenza, l'unica cosa che accomuna tutti noi ed è una sicurezza, venga rimossa.

Veniamo continuamente sollecitati a produrre di più, a rendere di più, ad accumulare, consumare sempre di più, quasi questo servisse ad allontanare, se non eludere, la data della nostra "scadenza".

La morte rimane uno dei tabù, se non il tabù per eccellenza; non se ne parla, non ci si ascolta, semplicemente la si ignora, comportandosi in modo tale da far presupporre che continueremo ad abitare su questa terra per l'eternità.

Poi, un giorno, succede che la morte si avvicini a qualcuno dei nostri cari, da qui l'imbarazzo, la negazione, la paura, la distanza.

Quella distanza imbarazzante che ci fa capire quanto i nostri rapporti manchino dell'ingrediente più prezioso: "l'intimità".

In tutte le mie esperienze con i morenti, il lavoro più importante e necessario, dopo quello con la persona malata, è stato quello di guidare, accompagnare, rassicurare i parenti, di avvicinarli a quella realtà imponente ed ineludibile con l'onestà e la pienezza che questa richiedeva.

L'incontro con una persona che si trova nel finale della propria esistenza è un incontro molto particolare: un incontro nuovo e illuminante, che non ha nulla a che vedere con i nostri rapporti abituali, anche quelli più stretti.

Questo perché, il malato che si sta confrontando con la fine della sua esistenza, proprio perché non ha più tempo da perdere, si concentra sull'essenziale. Quell'essenziale che noi abbiamo dimenticato....

Il "tempo di morire" ha il suo valore.

E' il tempo degli ultimi scambi di vita, il tempo di chiudere i conti, il tempo di prepararsi a passare nell'"altra vita", anche se questa rimane un mistero insondabile.

Così, la persona che sente avvicinarsi quel momento, prova un bisogno di interiorità, di comunanza intima con gli altri.

Solo che "gli altri", quelli che a torto si chiamano gli intimi, perché sanno così poco essere tali, semplicemente non riescono più a comunicare.

Quante volte sono venute da me in lacrime dicendo: "non so più cosa dirgli"...

E in questi momenti prendono dolorosamente coscienza della scarsa intimità che hanno con l'essere che sta morendo, anche se è qualcuno di molto vicino.

Le parole, i gesti, gli sguardi che regalano un'emozione, sono come congelati, e così si assiste a distanze fisiche oltre che emotive; la distanza dal letto dell'ammalato, quasi fosse contagioso, l'imbarazzo, gli occhi che fuggono lo sguardo e non si incontrano mai, la fuga....

E in tutto questo il sentire della persona morente, che mai come in questo momento della sua vita, ha tutti i sensi vivi e le antenne che captano il nostro disagio, la nostra vergogna, la nostra colpa....la colpa di chi, almeno per ora, rimane.

Di chi rimane con il terrore dell'intimità; quell'intimità che, spesso chi sta morendo, avverte come bisogno urgente, un bisogno di contatto che non è capace di chiedere.

E soprattutto un bisogno di VERITA'.

Mai come nelle occasioni in cui ho accompagnato a morire, ho assistito a questa richiesta. Il morente ti guarda negli occhi per sondare la tua disponibilità emotiva, la tua apertura al suo dolore, la tua capacità di reggere questa autenticità di rapporto.

Ha bisogno di guardarti negli occhi e di sapere che almeno tu non scapperai dalla sua verità, ha bisogno di sentirsi libero di esprimere, mai come in questo momento culminante della sua esistenza tutte le emozioni che si arrovellano dentro di lui: l'incredulità, la rabbia, la paura, la disperazione, l'accettazione.

Ed ha bisogno di sapere che questa accettazione c'è in primo luogo in chi gli sta vicino, che pur nell'estrema sofferenza, non finge ma accetta di vivere questo momento con l'onestà e la pienezza che richiede.

In certe culture, quando qualcuno è malato, è tutta la famiglia che è malata; un tempo era così anche in Occidente, nelle società tradizionali.

Purtroppo, oggi si è molto soli nel proprio letto d'ospedale.

Nel mondo contemporaneo la sofferenza e la morte sono diventate faccende individuali, individuali ma non intime.

Una delle sofferenze che ho rilevato in fin di vita è appunto la sofferenza della solitudine, in cui ciascuno è rinchiuso in se stesso.

Troppe volte ho assistito al defilarsi dei parenti più stretti (mariti, fidanzati, amici intimi), con la scusa di essere molto impegnati sul lavoro. E questo super lavoro coincideva proprio con le ultime giornate di vita dei loro cari.

Questo mi sbalordiva e davanti all'evidenza provavo un senso di sofferenza misto all'impotenza, non legata al paziente, ma ai suoi parenti così terrorizzati e barricati.

Da qui ho incanalato molte delle mie energie anche a ciò che sta attorno alla persona malata, perché un giusto commiato ed un ravvicinamento con i propri cari è importantissimo per chi sta prendendo un'altra rotta, e per chi resta....per ora.

Ho letto di un paziente terminale che era entrato in agonia, e questo periodo sembrava non finire mai, quasi ci fosse qualcosa ancora di sospeso; poi qualcuno si rese conto che il paziente aveva in realtà una figlia lontana che non aveva avuto mai la possibilità di conoscere. La ragazza fu

chiamata al capezzale del padre dove si apprestò a conoscerlo e salutarlo e, poco dopo il padre spirò.

Il cerchio si era compiuto.

Per questo è fondamentale fare di tutto per agevolare lo scambio e la comunicazione fra il malato e la sua famiglia. In effetti, non è solo una persona a venire accompagnata, si accompagna la persona e la sua cerchia: la sua famiglia, i suoi amici.

Perché un simile avvenimento trasforma tutti, non soltanto la donna o l'uomo che sta morendo.

Uno dei problemi degli ospedali è anche quello di non dare spazio alle famiglie.

Nella maggior parte dei casi, il regolamento non permette questa presenza tanto necessaria all'accompagnamento.

Ma è importante che siano le famiglie a "prendersi" questo posto. Ogni famiglia deve appropriarsi di un suo spazio, e questo avverrà quando la morte farà parte integrante della vita più di quanto non succeda oggi, quando saremo capaci di parlarne con maggiore semplicità.

Ma resta di fondamentale importanza che le famiglie non scarichino il loro ruolo sulle istituzioni.

Accettare le famiglie, quando il paziente è in ospedale, è indispensabile e, in ultima analisi si tratta di una dimostrazione di umiltà da parte dei medici e delle infermiere che devono riconoscere che il momento dell'approccio alla morte non è un momento medico, ma un passaggio obbligato della vita, come la nascita.

E mi piace pensare che così come la nascita è vissuta con gioia da parte del mondo conosciuto e, forse con un po' di dispiacere dalle altre anime disincarnate in qualche parte del cielo, così la nostra morte, vissuta da questa parte con dolore, potrebbe essere accolta con gioia in un'altra dimensione dove è tanto attesa...

E così nascita e morte si confondono in un tutt'uno... ..

Nella mia esperienza ho sempre incoraggiato le famiglie a prendersi cura del malato nella sua casa, dove questo era possibile, proprio per restituire quella dignità e quell'intimità alla persona morente.

Certo è che tutto questo comporta un carico di lavoro e l'impegno a non abbandonare le famiglie in questo difficile compito: assumersi il dolore di perdere un essere amato, preparare il lutto e nello stesso tempo accompagnare un'agonia.

E allora, la presenza di chi guida, deve risultare una presenza delicata, quasi impalpabile, mai invasiva, una presenza che propone con grazia, che suggerisce, che comprende e sente il momento di estremo dolore; una presenza che però ha ben chiara la solennità e, la ricchezza di quei momenti, irrinunciabili, improcrastinabili, ne ha ben chiara la loro densità sulla quale vigila, diventando un vero appoggio nello smarrimento altrui.

Nel corso di tutti questi anni, la gioia più grande che ancora mi porto nel cuore, è quella di avere visto ed incontrato delle bellissime anime che hanno affrontato questo passaggio in comunione e che si sono avviate al trapasso quasi con serenità.

Non dimenticherò mai Renè, una donna di 36 anni, che poco prima di morire, dopo tutta una notte passata senza parole, ma sempre occhi negli occhi, nel silenzio di due anime che comunicano, al mio incoraggiamento, con il respiro ormai molto difficoltoso, ha risposto mentre spirava dicendo "sì,sì,sì".

Oppure alle parole di quelle mamme o quelle mogli che, tenute per mano in questo viaggio, una volta concluso, conservavano dentro loro stesse quella pace derivata dall'aver detto tutto, dall'esserci state con totale presenza e partecipazione a questo momento così sacro.

Da qui una grande consolazione.

In casi contrari, l'atteggiamento dei parenti deprime il morente, che in tal modo non può nemmeno mettersi ad ascoltare la propria risposta interiore al problema del "significato".

Perché questo significato è veramente il segreto di ciascuno; per ciascuno di noi esiste un particolare significato, e sta a noi trovarlo.

Tuttavia, se per trovarlo è indispensabile potersi interiorizzare, bisogna anche sentire che gli altri accettano di riceverlo e di essere testimoni.

Per questo dovremmo considerare con grande responsabilità il tempo che ancora resta al malato, lasciando lo spazio necessario perché qualcosa scaturisca.

Ci s'imbatta spesso nel problema di dire o meno la verità al morente, ma il vero problema è la gestione in comune di quella verità, il problema è come permettere ai malati di rivelarci quello che sanno e di dividere con noi quello che sentono.

I morenti vengono troppo spesso condannati al silenzio, mentre vorrebbero esprimere la consapevolezza dell'aggravarsi del loro male.

Il problema è sapere se possiamo sopportare di parlare con loro della loro morte.

Dobbiamo far loro sentire che non ci tireremo indietro e, segnali di questo possono essere una nostra certa disponibilità, un modo di sedersi al capezzale del morente e di mettersi in silenzioso ascolto, che indicano che siamo ponti ad affrontare con lui questi argomenti dolorosi.

Chi accompagna dovrebbe però prima di tutto concedersi il tempo e lo spazio di aprire il suo cuore e la sua intelligenza all'altro, all'altro come ignoto, perché con la morte siamo precisamente in presenza dell'ignoto.

Negli ultimi istanti, chi accompagna il morente, non lo farà con il suo piccolo io, cioè con le sue piccole emozioni e reazioni, ma dovrà essergli accanto con quello che si chiama il Sé: ciò che in noi è più intelligente di noi, più colmo d'amore, ciò che in noi possiede una sorta di complicità con l'ignoto, un "qualcosa" di molto silenzioso.

Ed è proprio in questo spazio, in questa apertura del cuore che, sarà possibile ascoltare, senza angoscia, le angosce dell'altro.

Insieme, colui che accompagna e l'accompagnato, sono in presenza del Mistero.

Di fronte a quello che sta per succedere sono uniti, insieme.

Questi istanti sono, a volte di una profondità inusuale, e allora colui che accompagna vive un'esperienza davvero mistica.

E' come se il morente gli facesse dono di ciò che è al di là della "soglia".

E' anche vero che poi è difficile riprendersi, perché è come se avessimo messo piede nell'altro mondo, il mondo della profondità e dell'eternità.

Il momento della morte è il momento più alto della vita, il momento in cui la vita è al culmine dell'intensità.

L'essenziale è "morire vivi", non privare nessuno dell'occasione di vivere intensamente questo passaggio.

Il mondo che ci circonda non insegna a morire e neppure più a vivere.

Si è fatto veramente tempo che ognuno di noi si interroghi su come vuole vivere e morire; per poi scoprire l'oro nel lato oscuro.....

Grazie a tutte le anime che, lasciando questa vita mi hanno regalato così tanto....