

# La spiritualità come cura

16 marzo 2024

Sono qui, e sono molto felice di essere qui, perché il tema di questa mattina è un tema che mi sta molto a cuore, che si è fatto strada in me proprio a partire dalla relazione, trasformandosi in un vero e proprio cammino esistenziale.

Sono fortemente convinta che la cura sia un tema che ci riguarda tutti perché ne siamo tutti bisognosi, tutti condividiamo una condizione esistenziale contrassegnata anche dalla vulnerabilità, dall'esperienza del limite e del dolore. Per questo il tema di oggi, spiritualità come cura, mi interpella non solo nei confronti della persona che intendiamo come "malato" e quindi "naturalmente" bisognoso di cura ma anche nei confronti di ciascuno di noi e particolarmente nei confronti di chi queste cure le presta: siamo tutti malati della stessa fragilità e siamo tutti bisognosi di riscoprire la spiritualità come nostra dimensione fondante, come roccia su cui è fondata la nostra vita. Certo, possiamo non darle spazio, ma essa rimane, inascoltata ma rimane, inespresa ma viva. È potenza di vita custodita. Penso ai professionisti sanitari (medici, infermieri, OSS) che si trovano spesso a fare i conti con un'organizzazione sempre più aziendale, in cui erogare servizi ad utenti in logiche economiche di prestazione più che di incontro, senza formazione e senza guida rispetto al riconoscimento del proprio mondo interiore e della gestione della relazione, della comunicazione, dell'impatto emotivo che il contatto quotidiano con la sofferenza genera, senza poterlo esprimere e rendere visibile. Negli anni non solo l'ambito della cura si è allontanato dalla soggettività del paziente ma anche delle persone che vivono la cura come lavoro, con uno scollamento tra tecnica e ascolto umano, in un contesto culturale che non concepisce ammissibile l'inguaribilità, alimentando aspettative non realistiche e illusorie nei confronti della medicina, come se la morte fosse uno sbaglio, un inciampo imprevisto. Come se la morte non potesse avvenire e la malattia fosse un problema da risolvere immediatamente per il compiersi di una promessa di vita eterna senza fatica e senza dolore: promessa che ci rende tutti più fragili e più distanti.

Nel 2011 l'associazione europea delle cure palliative ha coniato questa definizione di spiritualità: "quella dimensione dinamica della vita umana che concerne il modo in cui le persone fanno esperienza, esprimono e/o ricercano significato, scopo e trascendenza; ed il modo in cui entrano in connessione col momento che vivono, col sé, con gli altri, con la natura e con ciò che è portatore di senso e/o sacro". La dimensione spirituale è quindi una delle dimensioni umane, che compenetra ed è compenetrata da tutte le altre: corporea, intellettuale, emotiva, sociale, psicologica. È costruita dalla domanda sul senso della vita, dai valori e dalle credenze di una persona. La spiritualità non attiene solamente alle religioni: possono unirsi ma anche no, una persona può vivere la propria spiritualità senza aderire ad una religione specifica. Per questo le diversità di provenienza, credo religioso, età, perfino la professione di non credere a nulla non ostacola l'incontro, esso è sempre possibile come relazione umana basata sul rispetto, l'accoglienza, la speranza: valori universali e condivisi.

Pur essendo cosa intima e personalissima, la spiritualità attiene sempre alla relazione: con sé, con il creato, con gli altri, con gli accadimenti, con l'Altro. È affascinante se ci pensate: una cosa così intima, interna a noi stessi, ma che allo stesso tempo ci porta fuori di noi, in relazione e ancora ritorna: è ciò che ci fa partecipi, tessendo costantemente, il mondo e noi stessi, ciò che ci permette la

responsabilità gioiosa perché dà gusto, senso, non è sacrificio gravoso. Relazione viva: dinamica, sfaccettata, complessa. Comporta sfide di tipo esistenziale (le domande circa il senso, la sofferenza, la morte etc.), aspetti valoriali e biografici (riguardanti il sé, le relazioni significative, i bisogni di riconciliazione, la vita etc.) e religiosi. È un fiume dal letto ampio, mai canalizzabile perché di sua natura aperto alla polifonia della vita. Dio stesso è relazione, è puro amore relazionale.

L'uomo ha in sé il grande, inesauribile desiderio di conoscere l'amore: l'essere amati, riconosciuti, e l'essere ascoltati. Da qui derivano anche tutte nostre umane fragilità: tante paure e insicurezze che generano distanze e attaccamenti, ansie di controllo, volontà risolutive... E se questo è vero e forte nella vita di tutti i giorni tanto più è potente nel tempo della malattia e del fine vita, in cui sentimenti e urgenze di esasperano. L'isolamento esistenziale causato da una rete che non c'è più, da persone che non sanno nominare il dolore e a viverlo a stretto contatto, aumenta l'angoscia del morire che a sua volta soffoca anche le luci di speranza incarnate nella nostra storia di vita. Nella malattia il dolore non è mai solo fisico, è un dolore che ferisce la persona integralmente: riconoscere il bisogno spirituale ci permette di starle accanto sempre, curando anche quando non è possibile guarire. Legittimare e attribuire valore alle domande di senso che la persona si pone nei momenti difficili della vita può permettere di esplorare insieme lo spazio del non conosciuto, del mistero della vita, aprendo uno spazio accogliente per ripercorrere, esplorare, far emergere le luci di speranza che nella nostra vita si sono incarnate, che ciascuno porta in sé come fondamenti e che l'angoscia rischia di soffocare. È una danza delicata di incontro, di presenza e di ascolto, in cui tutti ricevono come dono l'esperienza della prossimità e dell'essere riconosciuti davvero come persona, in piena dignità. Una prossimità che trascende noi stessi, la nostra storia, il nostro credo religioso. Non essere inermi di fronte al dolore: lì dove sembra che tutto sia impossibile, ci è sempre data la possibilità di amare. Un amore che sembra piccolo, insignificante, impotente... ma che con la sua stessa e sola essenza ribalta e trasforma il limite in spazio di possibilità esplorabili.

Pensare alla spiritualità mi fa pensare al granello di senape, caratterizzato da estrema piccolezza e da grande dinamismo vitale. Benché quasi invisibile, questo granello – se curato e se gli si dona attenzione - cresce e, sfuggendo al controllo del contadino, raggiunge anche i tre metri di altezza: «Esso è il più piccolo di tutti i semi ma, una volta cresciuto, è più grande delle altre piante dell'orto e diventa un albero, tanto che gli uccelli del cielo vengono a fare il nido fra i suoi rami» (Mt. 13,32). Per questa forza vitale, il granello di senape, è simbolo del Regno di Dio, il cui dinamismo sfugge a ogni umano controllo e stupisce nel suo compimento finale.

Lo esprime in modo accurato Papa Francesco nel suo messaggio in occasione della Giornata Mondiale del Malato: «siamo creati per stare insieme, non da soli. E proprio perché questo progetto di comunione è iscritto così a fondo nel cuore umano, l'esperienza dell'abbandono e della solitudine ci spaventa e ci risulta dolorosa e perfino disumana. Lo diventa ancora di più nel tempo della fragilità, dell'incertezza e dell'insicurezza, spesso causate dal sopraggiungere di una qualsiasi malattia seria. (...) La ferita mortale del peccato, si introduce generando sospetti, fratture, divisioni e, perciò, isolamento. Esso colpisce la persona in tutte le sue relazioni: con Dio, con sé stessa, con l'altro, col creato. Tale isolamento ci fa perdere il significato dell'esistenza, ci toglie la gioia dell'amore e ci fa sperimentare un oppressivo senso di solitudine in tutti i passaggi cruciali della vita.»

Ecco perché preservare la relazione significa mantenere accesa una luce di speranza, concorrere a sostenere la speranza lì dove umanamente crollano le ragioni e le consolazioni, significa ricordare

all'altro la sua identità di persona in piena dignità, di figlio amato, accompagnandolo in un passaggio dall'ignoto al condiviso attraverso uno scambio relazionale dotato di senso, non per forza verbale, che gli restituisce il diritto di vivere pienamente anche il tempo unico e irripetibile della malattia e del fine vita, avendone cura come se ne ha cura alla nascita (entrambi sono processi, non accadono in un istante).

Qui oggi ci sono persone che vivono la cura in molti modi: come servizio comunitario, lavorativo, come realtà quotidiana di vita familiare o amicale. Quale sia la modalità con cui entriamo in contatto con le persone sofferenti sappiamo che la relazione con ciascuna di esse implica sempre anche l'aver a che fare con la dimensione spirituale, con la dolorosa ma giusta consapevolezza che aver cura non implica il guarire ma il posare uno sguardo compassionevole, incondizionato sull'altro, in una prospettiva di scoperta, di conoscenza e non di risoluzione. Più pronti a ricevere, in ascolto, che a dare, fare. Chiamati a concedere uno spazio in cui le narrazioni di senso vengono ricostruite, risignificando il presente. È questo il senso della generatività che è strettamente collegato con la spiritualità. La persona curata solo fisicamente non si sente curata, anzi si sente tradita in quanto, anche se non sempre viene esplicitato, nasce il conflitto, la frattura del riconoscimento.

Accompagnare implica sempre un rapporto disequilibrato: l'altro rimane colui che personalmente va incontro al dolore, al mistero e alla morte. In questa differenza inalienabile la possibilità di cura si traduce in un accompagnamento che accoglie il desiderio dell'altro di esprimere la propria inquietudine, legittimandola, esplorando con l'altro il significato che può illuminare l'ignoto e riscattare la condizione di sofferenza. Chi accompagna è necessariamente una persona sempre in ascolto, capace di accettare la propria impotenza, che si pone costantemente la questione della propria esistenza e dei suoi significati, riflettendo e facendo esperienza di un cammino umano interiore, capace di una postura umile e compassionevole, che si nutre di responsabilità e desiderio di servire l'altro restituendogli la possibilità di vivere interamente la propria vita. È un servizio che implica la spogliazione dalle aspettative che tutto vada per il meglio, dal bisogno di gratificare se stessi: un servizio che nasce da una gratitudine preesistente, alimentata e fiduciosa, che non si affanna a riempire (o a diagnosticare) nell'altro ma si fa canale di qualcosa di più grande, contemplando la vita come dono già completo. Una persona che permette all'incontro di farsi cura, una cura che va oltre il risultato, stando assieme, unendo lo sguardo, donando presenza: accompagnato e accompagnatore fondano una relazione in cui entrambi sono donatori e ricevitori di doni derivanti dalla presenza, a prescindere da tutto. Si tratta di concedersi come piccoli collaboratori, servi inutili, per il compiersi di una persona e, allo stesso tempo, per il compiersi della propria vocazione all'amore. Come nel Vangelo Gesù "venne", va dall'uomo là dove egli è, come egli è, così siamo chiamati nella vita ad andare dall'uomo e dalla donna soli, ammalati, affaticati, detenuti, nudi perché spogliati di speranza, di gioia, di prospettive di futuro.

Vi voglio portare testimonianza di due piccole esperienze concrete che ho vissuto, una nel contesto di una struttura residenziale per anziani dove ho lavorato come educatrice, una che riguarda invece l'accompagnamento spirituale in Hospice.

Durante la prima esperienza ho potuto stare accanto a persone anziane spesso molto ben consapevoli di vivere un tempo non infinito, assistendo alla loro docilità nell'attesa e

accompagnandole solo ascoltando o tutt'al più intercettando i desideri che questa consapevolezza alimentava e facendo la mia piccola parte per realizzarli.

Ricordo poi una signora che mi chiese di aiutarla a chiamare una sua vecchia amica, conosciuta fin dall'infanzia: mentre chiamava l'ho lasciata sola ma quando sono rientrata brillava. Mi disse: Ci siamo salute e ci siamo dette il bene che ci siamo volute.

Oppure un'altra signora che nel raccontarmi della sua vita passata per così tanto tempo in cucina ripercorreva relazioni familiari, vicende, suoi stati personali: narrava di questo luogo normale, di casa, come luogo di bene per sé e per gli altri. Tanto che dal dialogo ne è nato un lascito: un libretto di ricette intermezze da aneddoti familiari, ricordi, sue frasi in dialetto.

Ciascuna di queste signore mi ha insegnato a suo modo quanto la spiritualità sia incarnata, sia cosa semplice e concreta che congiunge - più efficacemente di qualsiasi trattato - cielo e terra: perché in esse l'amore donato si è radicato giorno per giorno e non c'è distinzione tra cose spirituali e cose materiali, perché nell'amore esse non si possono distinguere, si sono compenstrate.

Per quanto riguarda invece il lavoro di tesi ho approfondito il tema dell'accompagnamento spirituale in Hospice, i luoghi votati all'accompagnamento delle persone malate terminali e dei loro familiari per permettere loro di vivere pienamente anche il tempo di vita nella malattia. In Italia l'assistente spirituale non è una figura professionale riconosciuta a livello istituzionale, in alcuni hospice italiani inizia ad emergere la figura dell'assistente spirituale laico, testimone di spiritualità più che di una precisa confessione religiosa, parte integrante dell'équipe.

La testimonianza che mi hanno dato del loro servizio è che l'accompagnamento cura la persona permettendogli di «...avere accanto qualcuno con cui poter parlare anche delle proprie sofferenze esistenziali, dei propri dubbi e timori riguardo all'oltre. Qualcuno con cui leggere poesie, brani di letteratura, meditare, pregare, benedire, consolare. Il sollievo di potersi esprimere con libertà». «Fare conto della propria finitezza è uno degli aspetti fondamentali, pilastri dell'esistenza di ogni uomo, ma non ci siamo abituati. Nell'ultimo tratto della vita, queste cose con cui non abbiamo confidenza, ma che sono essenziali, ci vengono davanti ed è difficile per chi non ha mai fatto un percorso su questi temi stare con serenità e trovare un senso. È questo, secondo me, il senso profondo dello stare accanto alle persone: accompagnarli in questo incontro. Come se fosse un fulmine a ciel sereno si rendono conto di morire, "posso morire anche io", quando dovrebbe essere una domanda che accompagna tutta la vita. Non tanto perché bisogna vivere con angoscia di morte ma per fare i conti con ciò che siamo: siamo creature. Quando una persona arriva alla fine della vita è portata poi a fare un bilancio, a rileggere la propria storia, non si può più voltare pagina e far semplicemente finta che le cose non siano successe: riguarda le cose belle, raccoglie i frutti, è grato di quanto vissuto. Ma buona parte di questa rilettura è impegnata anche dalla rilettura delle proprie ferite, dei propri fallimenti, del male fatto o subito, riemergono nodi... e se c'è qualche esperienza particolarmente traumatica lì è l'occasione per un po' riconciliarsi, fare quel passo verso la definitività della vita con un po' più di libertà e consapevolezza. Sono momenti che possono essere momenti decisivi.»

Questo anche con persone atee, agnostiche, o con credi religiosi differenti rispetto al proprio, «ciò che è servito di più è stato l'atteggiamento di apertura, di accoglienza, di accettazione nei loro confronti. E il far capire loro che non c'è giudizio, che siamo tutti uguali nel profondo e che l'amore è la cosa più importante. E che, anche se non sappiamo da dove veniamo e dove andremo, è molto

probabile che facciamo tutti parte di qualcosa di più grande e più importante di noi che dà un senso al tutto», «un paio di volte c'è stato il rifiuto all'accompagnamento e lo rispetto, quasi sempre però l'incontro umano è gradito e quindi non si affrontano temi legati direttamente alla dimensione della fede ma diventa un incontro a livello umano, che è comunque un incontro spirituale», «è sempre stato arricchente, ricordo alcune persone con una profonda religiosità che avevano piacere a ricevere la visita di una persona che, pur essendo di un'altra religione, ricordava loro questa dimensione spirituale», «pur incontrando difficoltà a livello linguistico non ho mai percepito aversità di relazione. È possibile l'incontro nella differenza religiosa, semplicemente attraverso dialoghi sulla reciproca fede». La spiritualità quindi come spazio del mistero, spazio dell'oltre, nel quale l'invisibile torna ad essere, si fa reale e proprio nella comunicazione, lo si riscopre, comune. Lo si scopre osando seguire un altro, che sta vivendo questa esperienza unica e irripetibile.

Ci tenevo a condividere tutto questo con voi per passare il messaggio che la cura nella relazione non è facile ma sicuramente è semplice, non basata su artefatti o tecniche imprescindibili: è arte continuamente da affinare, di delicata relazione umana che permette la creazione di uno spazio in cui l'altro e l'Altro si possono mostrare, si incontrano e ci incontrano, nuovamente. Senza ansie da prestazioni: noi possiamo solo collaborare affinché questo spazio sia spazio accogliente, sicuro, custodito: non siamo chiamati a risolvere, ad ottenere per l'altro una buona vita o una buona morte. Non sarà l'altro che ci confermerà in questo: siamo tutti di Dio, creature in cammino. È relazione che si basa sull'incontro tra vulnerabili, solo in momenti diversi del proprio cammino ma la condizione esistenziale è la stessa.

Per concludere ci terrei a lasciarci con quattro spunti, come possibili buone prassi:

- **Condividere.** Creare spazi dove fermarci e, mantenendo la giusta riservatezza su nomi, luoghi, situazioni specifiche, parlare di ciò che ascoltiamo e viviamo nella relazione: in équipe, creando gruppi di condivisione tra ministri straordinari dell'Eucaristia, partecipando a gruppi di auto mutuo aiuto: condividere ci permette di rielaborare, di soffermarci, di andare in profondità nelle esperienze vissute, per far sì che la potenza di ciò che riceviamo venga svelata, elaborata, purificata, dilatata e seminata.
- **Formarsi.** Continuiamo ad ascoltare e a sentirci bisognosi di camminare per prenderci cura delle persone sofferenti con la giusta postura, non in qualsiasi modo ma affinando la delicatezza.
- **Coltivare.** Nei giorni la gratitudine e i piccoli doni quotidiani sono risorse rigeneranti e imprescindibili per mantenere equilibrio, tenerezza e solidità: attingiamo sempre da essi!
- **Non temere di dire «non ce la faccio»!** Possiamo essere saggi, prudenti e compassionevoli anche verso noi stessi, riconoscendo quelle situazioni e relazioni che per i più diversi motivi sentiamo di non poter vivere. Siamo utili ma non ancora indispensabili: condividendo ci sarà chi può essere presente in modo buono se noi sappiamo essere assenti in modo altrettanto buono.

Poter incontrare persone sofferenti è un privilegio, un appuntamento a cui Cristo ci chiama. Possiamo fare molte cose per farci trovare vigili e pronti alla chiamata ma poi sappiamo che entrando in ogni stanza non ci viene chiesto altro che l'essere disarmati di fronte a ciò che rimarrà sempre mistero: ciascuno è portatore di valori, risorse, mondi interiori che sfuggono alla nostra osservazione e concezione e che si sviluppano in modo unico e originale. Abbiamo fiducia! Siamo tutti accompagnatori feriti dalla stessa vulnerabilità e a nostra volta accompagnati: da Dio, da chi ci è accanto e da chi accompagniamo, che ci fa il grande regalo di fidarsi di noi o anche solo di respirare

con noi, nel tempo condiviso. Credo che a ciascuno sia data, prima di tutto, la possibilità di godere di questo come dono, come chiamata sempre nuova alla vita.

## **BIBLIOGRAFIA**

- OSTASESKI F., Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte.
- FEY A., Alla fine si muore. Comprendere la morte, accompagnare alla vita.
- PADOAN S., Senza toccarne l'ombra
- CLERICI C. A., PROSERPIO T., La spiritualità nella cura
- COLUSSO L., Il colloquio con le persone in lutto
- COLUSSO L., Di fronte all'inatteso
- CORNALI M., Vivere la morte come sorella
- BORMOLINI G., Accompagnatori accompagnati. Condurre alla vita attraverso la morte.
- PANGRAZZI A., Lenisco il mio dolore parlando del mio amore
- SCARDICCHIO C., La ferita che cura
- KUBLER ROSS E., La morte e il morire
- OLIANTI S., Luce dalle ferite. Per un'etica della fragilità e della tenerezza.
- SPINSANTI S., Questioni di vita e di morte. La spiritualità nell'ultimo tratto di strada.