



IO E TE

Il nostro ultimo viaggio

Accompagnamento empatico alla fine della vita

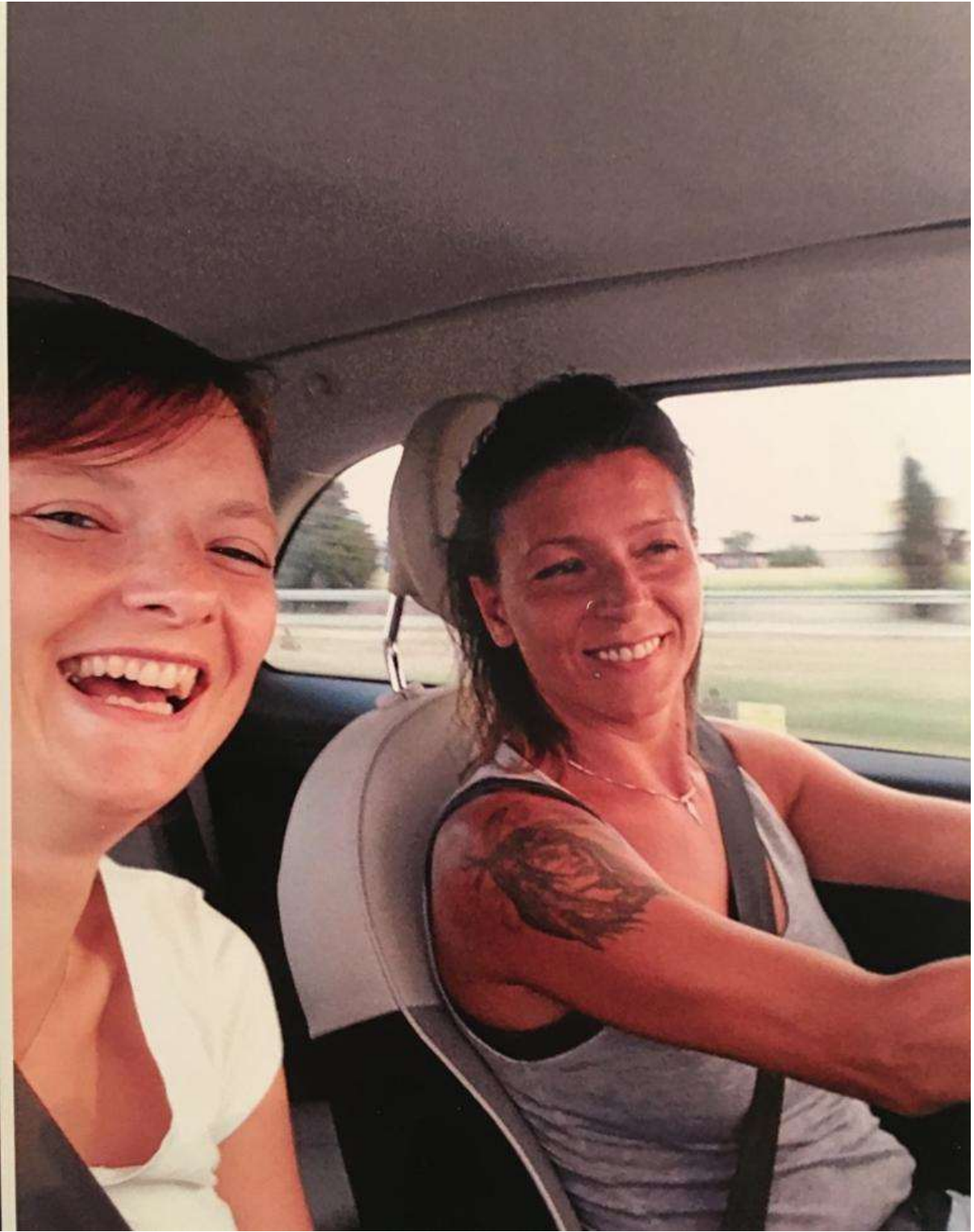
Matricola n° 0164

Relatore: Loretta Fattori

Milena Gozio

➤ INTRODUZIONE	<i>pag.1</i>
➤ CAPITOLO 1 – La morte: il ciclo della vita	<i>pag.6</i>
1.1 Il morire e la morte: cenni storici, cultura orientale ed occidentale a confronto, la morte ai giorni nostri	<i>pag.6</i>
1.2 Introduzione alla Tanatologia	<i>pag.8</i>
➤ CAPITOLO 2 – La morte come fine e come inizio	<i>pag.9</i>
2.1 Il “soffio” della vita	<i>pag.9</i>
2.2 Nesso tra nascita e morte	<i>pag.11</i>
2.3 Da bruco a farfalla	<i>pag.12</i>
2.4 Il tocco metamorfico	<i>pag.14</i>
2.5 Il nesso tra uomo e farfalla: i tre stadi di Elisabeth Kubler-Ross	<i>pag.15</i>
➤ CAPITOLO 3 – I luoghi del morire	<i>pag.18</i>
3.1 L’Hospice: il morire dal punto di vista della medicina tradizionale e palliativa	<i>pag.18</i>
3.2 La scelta di morire a casa, riorganizzazione della vita attraverso gli affetti familiari	<i>pag.25</i>
CAPITOLO 4 – L’accompagnamento empatico alla fine della vita	<i>pag.30</i>
4.1 La figura dell’accompagnatore	<i>pag.30</i>
4.2 Cos’è l’accompagnamento spirituale o empatico e in cosa si distingue dalla relazione d’aiuto	<i>pag. 31</i>
4.3 Lo stato empatico: una riscoperta per l’occidente - studi	<i>pag. 32</i>
➤ CAPITOLO 5 – La naturopatia: le nozioni base	<i>pag. 36</i>
5.1 La Naturopatia	<i>pag. 36</i>
5.2 L’uomo olografico	<i>pag. 37</i>
5.3 L’Identità del Terapeuta	<i>pag. 38</i>
5.4 Chi è il nostro “paziente”: il valore della dignità	<i>pag. 39</i>

➤ CAPITOLO 6 – L’accompagnamento alla fine della vita nella cornice naturopatica	<i>pag. 40</i>
6.1 L’importanza dell’accompagnare, il mio significato	<i>pag. 40</i>
6.2 L’affidarmi	<i>pag. 42</i>
6.3 La veste del naturopata	<i>pag. 43</i>
6.4 La Floriterapia	<i>pag. 45</i>
6.5 La Musicoterapia	<i>pag. 49</i>
6.6 Il tocco	<i>pag. 52</i>
6.7 Empatia e compassione	<i>pag. 53</i>
6.8 L’Ascolto	<i>pag. 54</i>
6.9 Il silenzio da vivere	<i>pag. 55</i>
6.10 La paura del morente, cosa succede al cervello e fisiologia della paura	<i>pag. 57</i>
6.11 Vivere la morte: insieme nel “limbo”	<i>pag. 61</i>
6.12 Il tuo ultimo respiro	<i>pag. 63</i>
6.13 L’accompagnamento nei tre giorni successivi	<i>pag. 66</i>
➤ CAPITOLO 7 –Vivere il distacco	<i>pag. 70</i>
7.1 Elaborazione	<i>pag. 71</i>
7.2 Naturopata di me stessa	<i>pag. 76</i>
➤ CONCLUSIONE	
• Ringraziamenti	<i>pag. 79</i>
• Bibliografia e sitografia	<i>pag. 81</i>
➤ ALLEGATO	
• Taccuino “Istantanee per te”	



➤ INTRODUZIONE

“Let it be” maggio 2014

Così è iniziata la fantastica storia d'amore della nostra Amicizia; ricordo ancora quel giorno che di corsa sei entrata in casa dell'unica amica in comune che avevamo, Mila la spagnola, che in balia di ricomporre i pezzi della sua esistenza dopo la tragica scomparsa del marito, ha fatto in modo che io e te ci incontrassimo. Da tempo mi diceva che io e te avremmo dovuto proprio conoscerci! Lì per lì non riuscivo a comprendere il perché ma oggi l'ho ben compreso. Quel giorno sei arrivata con in corpo una gioia esplosiva e con gli occhi lucenti di voglia di vivere, ti sei presentata davanti a me con un “Ciao io sono Sonia!” e vomitando poi tutto quello che avevi dentro rispetto alle sorti del rapporto con tuo marito, nonché padre dei tuoi figli, mi colpì la tua frase detta in fretta e furia “finalmente sono riuscita a dirgli che si deve trovare un'altra casa perché io non lo voglio più” e di corsa come sei entrata sei anche uscita. Io credo di non essere riuscita a pronunciare nemmeno una parola, sono restata letteralmente scioccata anzi scioccobasita cit. Sonia; il tuo cuore sembrava volesse balzare fuori tanto eri incontenibile, io invece ero rinchiusa nelle sbarre della mia tristezza legata ad una situazione che mi aveva trascinato fin sotto terra.

Diciamo che sei entrata dentro di me immediatamente come un uragano, come se mi avessi aperto quello spiraglio di salvezza, perché in te ho visto la luce e mi hai fatto in pochi istanti intravedere che una via di uscita c'era! E l'ho presa subito! Per una coincidenza, anzi diciamo che nulla succede per caso, ci siamo ritrovate ad accompagnare la nostra cara amica in aeroporto.....Da lì non ci siamo più lasciate.

Tu, sì proprio tu amica mia mi hai accompagnata alla vita giorno dopo giorno, ora dopo ora, istante dopo istante, sei stata la mia cura migliore; hai saputo ascoltarmi, supportarmi, mi hai insegnato a vedere, a sentire, a parlare, a buttarmi stesa nei prati a cantare, a ballare, a ridere a squarciagola, a fare urli fuori dal finestrino della macchina, ad aprirmi al mondo senza vergogna e senza timore, ad emozionarmi. Mi hai dato modo di aprirmi completamente a te e lo stesso hai fatto tu con me! In men che non si dica entrambe conoscevamo una la vita dell'altra.

Questo ha comportato anche venire a conoscenza della storia della tua malattia, il cancro, sopraggiunto nel 2012 quando ancora non ti conoscevo ma me ne hai parlato talmente naturalmente che sapevo più da te che non se avessi studiato o letto qualche libro al riguardo! Ricordo quel giorno che mi avevi chiesto di venire con te a trovare la tua amica Barbara in reparto di oncologia che era in terapia e volevi salutarla. Per me entrare in quel reparto, per

la prima volta, è stato molto toccante, un reparto di sofferenza ma dove ho assaporato con gran stupore la gran voglia di vivere e i sorrisi tuoi, di Barbara e delle infermiere che erano li con noi. Uscita dal reparto scoppiasti in un pianto liberatorio. Solo pochi anni dopo quel reparto diventò purtroppo un appuntamento fisso.

Dalla tua storia capii il perché del tuo essere esuberante, incontenibile, i tuoi passaggi da gioia esplosiva a tristezza infinita, da risate a squarciagola a pianti sofferenti. Dalla tua storia fino a quel momento ho compreso e vissuto a pieno con te la tua estrema voglia di vivere e di fare tutto quello che avevi in mente, senza perdere un attimo della tua esistenza, insieme a quella dei tuoi figli, assaporando ogni istante perché non sapevi se un giorno il cancro si sarebbe ripresentato e non volevi perder tempo. Desideravi solo goderti appieno la vita.

Ecco che anche io insieme a te non ho voluto perder tempo, era diventata anche la mia prerogativa. Ogni week end era buono per un viaggetto, io e te sole oppure con i nostri figli il fine settimana che stavano con noi mamme; viaggi, mare, montagna, concerti, gite fuori porta, capitali europee, parchi avventura, la nostra avventura indimenticabile in Spagna e chi più ne ha più ne metta. Ma c'erano anche tante e tante chiacchierate su temi profondi con condivisioni di varie situazioni, punti di vista, consigli, elaborazioni, evoluzione, cambiamenti, comprensione; eravamo una la spalla dell'altra in ogni circostanza che ci toccava. Solo un anno dopo di te ho cominciato a frequentare l'accademia di naturopatia che ci ha dato modo di percorrere insieme quel che la scuola ci ha insegnato. Abbiamo vissuto la nostra amicizia veramente a pieno, completamente e profondamente arrivando a capire che la nostra amicizia è empatia, una straordinaria essenza d'amore.

Quattro anni talmente intensi che nessuno ci ha più fermate, se non quell'anno che entrambe ci siamo "fidanzate" e anche un po' perse.. pensavamo ma abbiam pensato male perché ci siamo ritrovate in un batter d'occhio, raccontandoci delle nostre disavventure amorose.

Luglio 2018

Ecco le parole che mai avrei voluto sentire "Amica ho metastasi al fegato e a due vertebre ma sono serena"; eccoci catapultate in quello che con tanta naturalezza mi avevi insegnato a conoscere: il cancro. In quella fase della mia vita qualcosa in più ne comprendevo in quanto in Accademia Consè con le sue varie discipline avevo avuto modo di comprendere alcuni aspetti che da sola non sarei probabilmente riuscita ad elaborare.

Le nostre vite giorno dopo giorno, ora dopo ora, istante dopo istante sono state un viaggio continuo tra colloqui con Tiziana, l'oncologa che ci ha accompagnate, radioterapie, chemioterapie, interventi, visite, farmacie, guardie mediche, pronto soccorso, il ricovero in Domus da dove hai firmato per uscire perché avevi capito che non era il tuo momento per

morire e da lì sei fuggita! Poi, dopo aver eliminato tutti quei dannati psicofarmaci che ti avevano assuefatta, e lo hai fatto con tanto coraggio per il comprensibile tuo attaccamento alla vita, le giornate sono state intervallate in qualsiasi piccolo momento si potesse, da gite, parchi, mare, a piedi o in carrozzina, sì perché la voglia di vivere, quella, non l'hai mai lasciata, come approfittavi di ogni momento possibile per fare esperienze nuove con Michelangelo e Federico, i tuoi adorabili figli, anche se tornavi a casa straziata dalla stanchezza ma con la gioia nel cuore. Non smettevo mai di dirti che eri la mia leonessa e che nei momenti di sconforto un tuo ruggito ti avrebbe dato forza più che mai, eri anche la mia gheparda o gheppy come dicevamo noi! Una volta mentre chattavamo io dalla sala di aspetto e tu in reparto a far terapia ti dissi che tu per me sei La Fortezza e ti mandai "Il coraggio, dal latino avere cuore, è la virtù umana spesso indicata anche come fortezza, che fa sì che chi ne è dotato non si sbigottisca di fronte ai pericoli, affronti con serenità i rischi, non si abbatta per dolori fisici o morali e, più in generale, affronti a viso aperto la sofferenza, il pericolo, l'incertezza, l'intimidazione". Non eri molto convinta di essere perfettamente così ma mi hai detto che te saresti convinta....Che tipa che sei amica!

Quanto è stato straziante sentire la tua sofferenza data dai dolori fisici, quelli che si sentivano con le orecchie e si vedevano con gli occhi e anche quella sofferenza invece sorda alle orecchie e nascosta agli occhi ma percettibile con gli strati più profondi di me stessa.

Ricordo quel giorno in auto mentre tornavamo a casa e mi hai detto piangendo disperata "Amica devo chiederti questa cosa che ho dentro e anche la psicooncologa mi ha consigliato di dirtelo" "Ma certo dimmi amica ti ascolto" "Volevo chiederti se te la senti, quando arriverà quel momento, di accompagnarmi a morire" "sì amica lo farò con tutto il cuore". Non ho mai più pensato a questa richiesta e nemmeno sono andata mai a vedere cosa effettivamente significasse.

Piano piano il cancro si impossessava delle redini del tuo corpo, ma la speranza non l'abbiamo mai perduta amica mia, mai... Finché il 16 novembre 2020 l'oncologa mi disse di prepararmi che il momento sarebbe stato molto vicino e avrei dovuto farla contattare dall'adorabile mamma Loris. Le terapie chemioterapiche non avresti più potuto farle in quanto i valori del sangue non lo permettevano più, sarebbe stato un vero e proprio accanimento terapeutico anche se pur di non dirti che la terapia non si sarebbe più fatta l'oncologa ha preferito darti la terapia a casa pur se in maniera blanda e alla quale tu sei restata sempre fedele. La consapevolezza ora si faceva più vicina anche se non nascondo che abbiamo sperato nel miracolo fino alla fine.

Ecco, da questo momento abbiamo intrapreso il nostro ultimo viaggio insieme, quello di cui mi avevi parlato amica mia, quello che avrebbe portato alla fine della tua vita, quello che non avevo studiato ma che la vita mi ha presentato, per il quale mi ha scelta e mi ha chiamata. Per questo le sono grata e lo sono anche a te per avermi dato l'opportunità di entrare in un'intima dimensione con te e che solo vivendola come esperienza la si può comprendere.

Che strana è la vita amica: tu mi hai accompagnata alla vita ed io ti ho accompagnata alla fine della vita, ri-nascere è come morire, ci siamo chiamate, ci siamo amate.

Non troverei tutte le parole per descriverti ma viverti fino all'ultimo battito e all'ultimo respiro è stato meraviglioso

La tua amica

Questo elaborato vuole inizialmente portare a spiegare la morte vista secondo la cultura orientale ed occidentale attraverso diversi punti di vista approfondendo il nesso tra la nascita e la morte come un ciclo continuo per poi orientarsi a dare rilevanza all'importanza dell'accompagnamento empatico nella fase finale della vita.

Vi parlerò quindi dell'approccio psicotanatologico, che ho integrato con la visione naturopatica spiraliforme acquisita durante il percorso triennale della scuola di Naturopatia.

L'intento poi è di rivivere con voi il mio viaggio di accompagnamento in vari aspetti che voglio approfondire, spiegando anche il mio ruolo come naturopata, e che desidero riuscire a descrivervi ed a trasmettervi affinché possa essere utile a chi legge e possa essere per me un modo di elaborare insieme a voi quel che ho vissuto, sono certa sarà per me un grande supporto e un dono speciale che mi offrirete. Grata

Buon viaggio...e

“Let it be” Dicembre 2020

CAPITOLO 1

LA MORTE: IL CICLO DELLA VITA

“Amica mia la morte per noi è trasformazione e non cessazione, è aprire la porta ad un oltre, ad un mondo di luce, è liberazione che renderà quieta e piena la nostra vita; è un’amica che accoglie e non una nemica da sconfiggere, io e te, insieme, impareremo l’arte di morire”

1.1

Il morire e la morte: cenni storici, cultura orientale ed occidentale a confronto, la morte ai giorni nostri

La morte è un grande appuntamento che ci attende tutti e di cui la nostra società moderna, razionalista e impostata materialisticamente, ha fatto, nella sua incapacità di spiegarla, un tabù insuperabile. Quando nasciamo non sappiamo se studieremo, non sappiamo che lavoro faremo, non sappiamo se ci sposteremo, ma sappiamo che moriremo, eppure la morte con tutto quello che la circonda, è stata davvero rimossa dalla nostra civiltà. In particolar modo oggi, dove l’Io e il Mio sono le cose che più interessano e dove l’Io vorrebbe vivere in eterno, dove gli uomini, nella fretta di esistere, evitano il rapporto con la morte che è diventato povero in un’epoca di aridità spirituale. Un tempo si moriva in casa circondati dagli affetti più cari, oggi si muore prevalentemente in ospedale, dove si viene assistiti con grande efficienza dal punto di vista tecnico, ma dove quasi nessuno si occupa della persona. Anche i cimiteri in passato erano stati realizzati nel centro delle comunità per essere poi progressivamente allontanati e posti fuori dalle cinta murarie; la scusa era quello del motivo sanitario, ma l’effetto prolungato e permanente che si è innestato è stato la creazione di un vero e proprio tabù. Un tempo, i nostri bisnonni facevano dieci, dodici figli e purtroppo alcuni morivano in tenera età; Era un grande dolore ma la vita andava avanti, così quando un anziano se ne andava non c’era tempo di fermarsi a soffrire perché contestualmente altre vite nascevano. La morte era quindi qualcosa di normale, di naturale. Oggi no, oggi di morte non si parla, non si vede; la morte è vissuta come qualcosa di inconcepibile, da allontanare e negare con tutte le nostre forze. E così accade spesso che gli anziani invecchino e muoiano da soli; accade che i malati terminali muoiano ancor prima di smettere di vivere; accade che sia i morenti che i loro cari non abbiano alcun accompagnamento in questo difficile percorso, nessuno strumento medico, umano, pratico e spirituale per gestire al meglio questo fondamentale ed inevitabile passaggio. Se la morte era in passato un evento “pubblico” a cui tutte le persone vicine al soggetto partecipavano, oggi avviene sempre più in ospedale e alla presenza, a volte esclusiva, degli operatori sanitari e in particolare degli infermieri, oppure di una ristretta cerchia di familiari. Il

tema della morte e del morire, necessita senza dubbio di un'analisi e rielaborazione interiore in ciascun individuo, al fine di "vivere" al meglio questo ineluttabile passaggio finale dell'esistenza. La gente del mondo non vede l'aspetto positivo della morte perché non la vuole, ma dobbiamo comunque incontrarla e dobbiamo conoscere come incontrarla, dobbiamo trovare la soluzione per affrontare la difficoltà della morte. Così come per il buddismo la morte è trasformata in illuminazione, cioè il momento culminante della nostra vita, il suo coronamento che le dà senso e valore.

La morte resta comunque un immenso mistero che portiamo nell'intimità più profonda.

C'è una grande differenza nella comprensione della morte e di quel che significa visto dalle antiche civiltà preindustriali fino alla società moderna e tecnologica. Per i materialisti occidentali siamo corpi fisici, oggetti materiali e la nostra coscienza è il prodotto del cervello e quando moriamo ne consegue che il corpo muore, il cervello muore ed è la fine assoluta della coscienza e di qualsiasi tipo di esistenza. Per le culture preindustriali, invece, il decesso biologico non è la fine di tutto. La vita delle coscienze continua in altre forme dopo la morte. Queste culture avevano descrizioni di viaggi dell'anima sia in paesaggi meravigliosi che in passaggi di stati di coscienza, avevano descrizioni dei mondi dell'aldilà, credevano nella reincarnazione ovvero che dopo la morte saremmo tornati ancora e avremmo un altro corpo e un'altra chance. Vedono la connessione tra questa vita e quella futura nelle forme di continuazione della responsabilità del karma. Nel buddismo tibetano il significato della morte e della rinascita è opposto alla nostra visione perché si ritiene che il momento della morte sia estremamente importante e in particolare come viene gestito perché determina la natura della nostra futura incarnazione, per questo dobbiamo prepararci a questo momento e se siamo davvero preparati raggiungiamo la liberazione immediata.

Gli scienziati occidentali considerano tutto ciò come una sorta di fiaba e lo considerano il riflesso della paura della morte creando così delle speranze immaginarie. Ma con la scoperta della scienza tanatologica, ossia la scienza della morte e del morire si è dimostrato che invece quel che è scritto nel libro tibetano dei morti è pertinente. Si è osservato infatti in persone ritornate alla vita che la coscienza può abbandonare il corpo e può viaggiare in altri luoghi e da lì, lontani dal corpo, osservare con un interesse distaccato. Ora almeno sappiamo che accade realmente: le coscienze senza corpo possono percepire.

Diventa così anche a mio avviso molto utile conoscere la tanatologia. Spesso di fronte ad un lutto si trovano insegnanti e genitori che non sanno come gestire la situazione con il bambino, spesso credono sia meglio non parlarne, lasciando i bambini alle prese con qualcosa che non capiscono e senza avere la conoscenza di come stare di fronte alla morte.

A scuola, come negli ospedali, come nella vita di tutti quanti, diventa quindi utile conoscere la tanatologia.

1.2

Introduzione alla Tanatologia

La tanatologia studia la morte dal punto di vista fisico, psicologico, sociologico, antropologico e spirituale; è una disciplina che si occupa anche della ritualità che caratterizza questo passaggio e delle strategie che nel mondo gli umani hanno messo a punto per elaborare il lutto. La Tanatologia è in realtà una delle discipline più antiche del sapere umano: da sempre infatti l'uomo si interroga sulla morte e cerca di opporsi al suo pungiglione e alla sua tragedia, con le risorse della cultura umana. La tanatologia è il risultato del tentativo di applicare allo studio della morte i metodi delle scienze (sperimentali e umane), con l'esigenza di "conoscere" il morire, inteso come l'ultima parte della vita, tentando di riuscire a dargli una buona qualità, di intuire il dopo morte e aiutando chi resta a superare il lutto. Non è legata ad una credenza specifica, ma cerca di studiarle tutte, compresa l'assenza di credenze.

Quindi, ignorare la morte non porta a nulla, porta solo a farci cogliere impreparati ad un evento che fa parte della vita stessa, durante la quale ci aggrappiamo a cose, inseguiamo idee, siamo tormentati da paure, viviamo con i paraocchi, quando invece imparare a riconoscere la morte come una fase naturale del vivere, renderci conto che nulla è permanente e duraturo ci permetterebbe di vivere consapevolmente e di amare incondizionatamente.

Se noi ci preparassimo e fossimo registi di questo passaggio cambierebbe di qualità, ma avendo perso quest'arte subiamo la morte come qualcosa che travolge quando invece potrebbe essere il coronamento della nostra esistenza, fare dono della nostra vita al momento finale, ribalta la prospettiva trasformando la morte in vita. E' un modo per mettere al centro l'altra persona, donare questi ultimi istanti come un dono di senso di tutta l'esistenza. Questo va preparato e non rimandato all'ultimo minuto, affinché possa essere un momento pieno e vero.

Accade infatti che la vita terrena possa essere limitata per una diagnosi infausta, per questo dobbiamo trovarci pronti, anzi posso dire che la morte "programmata" diventa un'opportunità per tutti noi e confido che un giorno possa essere per noi la grande trasformatrice e le daremo il benvenuto.

CAPITOLO 2

LA MORTE COME FINE E COME INIZIO

“Tutto si trasforma, nulla muore” cit. Ovidio

2.1

Il “soffio” della vita

La vita inizia con un “soffio” - il primo “vagito” e l’attività ritmica del polmone la sostiene e l’accompagna silenziosamente per tutta la sua durata fino alla conclusione, alla fine dei giorni, esalando l’ultimo “respiro”. D’altra parte il polmone è l’unico organo ad avere il suo “debutto” alla nascita perché nel feto, all’interno dell’utero materno, il cuore già batte, il rene drena, il fegato metabolizza, mentre il polmone deve aspettare il parto per inaugurare con il primo vagito il suo “respiro” così fondamentale per la vita. Questo fenomeno è così vero, così evidente che da sempre tutte le antiche tradizioni associano l’inizio ed il perpetuarsi della vita al “respiro”, al “soffio”.

Nel più antico libro che possediamo in Occidente, la Bibbia, si legge che la parola del Signore “crea” nel momento in cui viene “pronunciata” ed il “soffio” della Sua bocca mantiene la vita. Questo “alito” del Signore non solo origina la vita ma si identifica con l’“anima”, la parte più sublime dell’uomo (dal latino anima, connesso col greco ànemos, «soffio», «vento»). Dunque anche l’anima che, secondo il pensiero cristiano, ma anche di molte altre tradizioni spirituali, culture e religioni, sopravvive alla morte fisica del corpo col quale si riunirà solo alla fine dei tempi è un “soffio”, un ànemos.

È per questo che l’“anima” rappresenta la parte spirituale ed eterna dell’essere vivente, correlata con il corpo, ma in qualche maniera distinta dalla parte fisica; in molte civiltà, in molte lingue la si associa alla coscienza, alla personalità di ogni essere umano, e assai spesso anche nel linguaggio comune è sinonimo di «spirito», «mente» e in qualche maniera caratterizza l’«Io».

La nostra biomedicina sottolinea il ruolo particolarmente importante della funzione respiratoria (dunque del polmone che la governa) che, insieme con quella circolatoria (governata dal cuore), permette il mantenimento dell’esistenza. Se le funzioni respiratoria e cardiocircolatoria sono il fondamento della vita quotidiana, lo sono a maggior ragione quando l’organismo è in condizioni critiche. Ce lo insegnano i rianimatori che iniziano quasi costantemente il loro soccorso con l’intubazione del paziente che permette di stabilizzare la funzione respiratoria, per verificare subito dopo le condizioni cardiache e sostenere il battito e la circolazione.

Anche in Estremo Oriente è il “soffio” che possiede un ruolo fondamentale nell’origine e nel mantenimento dell’esistenza. Il termine con cui i cinesi definiscono questo “soffio vitale” è qi.

Nella cultura cinese il qi è il risultato dell'interazione del Cielo e della Terra. Lie Zie nel III sec. a.C. afferma: «Gli elementi più puri e leggeri tendono verso l'alto e producono il Cielo, quelli più grezzi e pesanti tendono verso il basso e producono la Terra». La vita non può accadere fino a che il Cielo si leva in alto e la Terra si raccoglie in basso senza una reciproca contaminazione, è solo con l'inizio dell'interazione del Cielo e della Terra e della loro trasformazione reciproca che originano lo yin e lo yang che, a loro volta, si trasformano reciprocamente ed incessantemente generando il qi. Secondo la filosofia cinese tutto ciò che esiste nel cosmo è il risultato della trasformazione reciproca di yin e yang ed è dunque una "forma" del qi.

Zhang Cai nel XII sec. d.C. afferma: «Il 'grande vuoto' consiste di qi. Il qi si condensa per trasformarsi nei diecimila esseri. I diecimila esseri si disintegrano e ritornano al 'grande vuoto'» ed ancora: «Ogni nascita è una condensazione, ogni morte una dispersione. La nascita non è un guadagno e la morte non è una perdita... quando si condensa, il qi diviene essere vivente, quando si disperde, è il substrato delle mutazioni».

«L'uomo assimila il qi del «Cielo» e della «Terra» e lo trasforma in qi «umano» attraverso l'azione degli organi e visceri; la sua vita è resa possibile dalla trasformazione, circolazione e distribuzione del qi e dalla sua continua rettificazione. A sua volta, il qi dell'uomo può essere definito con varie denominazioni a seconda del ruolo che svolge nel corpo. Ad esempio, quello più rarefatto che corrisponde al nostro psichismo prende il nome di shen qi (e governa gli elementi mentali correlati ai vari organi), quello più condensato relativo all'identità personale e alla trasmissione della vita prende il nome di jing qi (risiede nel sistema "renale" dove sovrintende all'identità gametica, genetica, immunitaria, cellulare), quello che svolge attività nutritiva prende il nome di ying qi, mentre wei qi è la denominazione del qi che svolge funzione difensiva. Quindi all'interno dell'unico qi umano si possono distinguere varie forme di qi specializzate in specifici compiti e incarichi. Gli organi e i visceri sono il luogo di assimilazione, trasformazione ed eliminazione e, contemporaneamente, il luogo del metabolismo e dell'immagazzinamento del qi per il mantenimento della vita. Il sistema dei vasi e dei canali o meridiani rappresenta il complesso circuito vitale (rete di canali di distribuzione) che permette al qi di diffondersi in tutto l'organismo allo scopo di mettere in comunicazione e di nutrire gli organi, i visceri, i tessuti, gli apparati, le varie strutture del nostro corpo. La salute si mantiene se il qi viene assimilato, trasformato, distribuito, purificato correttamente; ogni alterazione di questi fenomeni è in grado di provocare lo squilibrio che porta alla malattia.

Torniamo alle funzioni respiratorie correlate al qi. La medicina cinese assegna al polmone il compito di essere il "maestro del qi" perché quest'organo svolge un ruolo fondamentale nella

sua produzione, trasformazione e distribuzione. Questo fenomeno è così determinante che la cronobiologia cinese assegna al polmone il “comando” della prima ora del giorno per sottolineare come il suo ruolo non sia solo quello di permettere che il qi prodotto circoli incessantemente nel corpo nutrendo tutti gli organi e tessuti ma anche di governare la sua “messa in movimento”. Molti antichi testi descrivono il Polmone come un “grande mantice” che permette la respirazione e dunque l’assimilazione del “qi del Cielo” e contemporaneamente governa la propulsione e circolazione del “qi dell’uomo”. Secondo la medicina cinese tutti i fenomeni respiratori sono governati dal Polmone: sia la respirazione toracica, che permette lo scambio di ossigeno ed anidride carbonica, che quella cellulare, che determina la combustione del glucosio e la trasformazione di ADP in ATP, sono governate dal polmone.

E’ molto suggestivo verificare come sia in Cina come in Occidente il “soffio vitale” sia stato così diffusamente studiato, descritto e addirittura “venerato” e se nel nostro mondo è servito a denominare l’aspetto più prezioso di ogni uomo: la sua “anima”, in Cina è la base dello shen come afferma Wang Chong nel I secolo d.C.: «Il qi produce il corpo umano come l’acqua si trasforma in ghiaccio. L’acqua si congela nel ghiaccio, il qi si coagula nel corpo umano. Quando il ghiaccio si scioglie, si trasforma in acqua; quando la persona muore, diviene di nuovo spirito»

2.2

Nesso tra nascita e morte

Il corpo è un involucro soggetto a decomporsi e quando si comincia ad avere consapevolezza di questo, si comincia anche a desiderare di vivere una nuova condizione. Questo processo evolutivo può essere tranquillamente applicato alla storia di tutte le civiltà. Se la morte di un essere umano fosse qualcosa di assolutamente sconvolgente le sue conseguenze sarebbero irreparabili. Invece la vita continua. Questa stessa espressione generica "la vita continua" la intendiamo in riferimento a quella terrestre; in realtà dovremmo intenderla in riferimento alla vita in generale, quella, per intendersi, dell'universo, di cui la terra è parte e di cui, in fondo, gli esseri umani fanno ancora molto poco. "La vita continua" è un'espressione metafisica, che va al di là dell'apparenza. La vita continua "per tutti" - così andrebbe interpretata. Cioè la vita è un concetto che include la morte e che caratterizza l'intero universo. La morte, dunque, è solo trasformazione. La morte fa parte della vita nel senso che ne è un aspetto fondamentale, imprescindibile. La morte dà addirittura significato alla vita poiché una vita senza morte non sarebbe umana o terrestre, non apparterebbe neppure all'universo. Nell'universo infatti tutto ha un inizio e una fine. Combattere la morte o ritardarla artificialmente significa andare contro la vita e quindi vivere nell'illusione, al di fuori della realtà. Voler vivere a tutti i costi è non

meno innaturale che voler morire a tutti i costi. La vita e la morte sono aspetti naturali che andrebbero vissuti in maniera naturale, secondo le leggi della natura. E nella natura la morte, in realtà, non esiste se non come forma di passaggio. La morte è l'anticamera di una nuova vita. Tutto è trasformazione. Vita e morte fanno parte di un immane processo di trasformazione di cui noi non vediamo né l'inizio né la fine. La consapevolezza di questo dovrebbe portarci a relativizzare le questioni personali e i limiti soggettivi. Ognuno di noi fa parte di una specie particolare e al tempo stesso universale: il genere umano. Ciò che conta in realtà non è né la vita né la morte, ma la dignità dell'essere umano, l'essenza della sua umanità. Vita e morte coincidono quando è in gioco la difesa del valore del senso di umanità. Aver paura della morte, quando è in gioco questo valore, significa non saperlo vivere con coerenza sino in fondo. L'unica cosa di cui bisogna aver paura è proprio questa incapacità a essere naturali e a vivere con naturalezza la propria umanità. Tra vita e morte, dal punto di vista fisico, non c'è alcuna differenza: la morte non è che la modalità del passaggio da una forma di vita a un'altra. Essere attaccati a una forma di vita in modo da precludersi l'interesse per l'altra forma è segno di follia. Come d'altra parte il contrario. Disprezzare questa forma terrena di vita in nome di una forma che ancora non si può vivere è segno d'immaturità. Tutelare il diritto alla vita al punto da negare il diritto alla morte è solo ideologia. La vita di per sé non è un valore, ma solo una condizione in cui il valore può essere vissuto. Non si può tutelare una forma a prescindere dal suo contenuto, altrimenti si rischia di fare della forma un contenuto fine a se stesso. Se la vita, come forma, fosse un contenuto, la morte potrebbe anche essere considerata come un contenuto equivalente, anzi alternativo. Vivere o morire sarebbero dunque la stessa cosa, poiché entrambe potrebbero pretendere un'assolutezza esclusiva. Invece, se c'è una forma che non può avere alcun contenuto, questa è proprio la morte. La morte è una forma destinata a rimanere priva di contenuto, una condizione in cui il valore non può essere vissuto in alcun modo. L'unico valore che la morte possiede è quello che noi le attribuiamo in rapporto alla vita.

2.3

Da Bruco a Farfalla

“Ciò che per il bruco è la fine del mondo, il mondo la chiama farfalla”. cit. Lao Tzu

La farfalla è il bellissimo insetto dalle ali variopinte, tutta leggerezza, delicatezza, bellezza e fragilità. La farfalla è l'animale che prima di spiccare il volo deve passare per una lunga iniziazione (anche 7 anni): la paziente attesa nel bozzolo. La farfalla è l'animale simbolo per eccellenza della transustanziazione, cioè della possibilità di cambiare di stato ovvero di passare

dallo stato terrestre (bruco) allo stato celeste (farfalla) e dell'anima immortale ossia dell'anima liberata dalla materialità del corpo. La farfalla è inoltre messaggero, come tutti gli uccelli, degli Angeli. La farfalla è qui per imparare e per donarci gioia, speranza e meraviglia e per ricordarci che la morte, sia essa fisica che metaforica, è solo un nuovo inizio e fa parte dell'eterno ciclo della vita. In particolare la sua mutazione avviene in quattro fasi: 1) *uovo*; 2) *bruco*, una piccola larva, che dura da 5 giorni a 3 anni, difesa da una peluria irritante. Per accrescersi compie da 4 a 5 cambi di pelle, a seconda delle specie e del sesso; 3) *crisalide*, sede della vera trasmutazione, protetta da un bozzolo, un fitto intreccio di fili di seta. Una volta maturo, il bruco si fissa, entra in uno stato di immobilità, appeso ad un ramo o ad una foglia e tesse un bozzolo di seta che dura circa 2 settimane; 4) *farfalla*. Parlare di farfalla infatti non è esatto, in quanto in ogni fase di questo percorso di formazione siamo di fronte a vere e proprie differenti forme di animali. La farfalla è soltanto l'ultima di queste forme e trova nella sua trasformazione la sua vera essenza. Quello che colpisce è la necessità di tutte queste trasformazioni per vivere soltanto 15-30 giorni. Tanto sforzo per così poco? Eppure, dietro a tutto questo, si nasconde un significato meraviglioso. E' come se la Natura, quindi la Fonte Uno, avesse creato questo piccolo essere per insegnare all'uomo il Mistero più importante della vita stessa: la trasformazione!!! Delle quattro fasi di formazione, quello di crisalide è sicuramente la più affascinante, proprio perché è in questo stadio che l'animale muta evolvendosi da essere strisciante di terra, orizzontale (bruco) a essere volatile di cielo, verticale (farfalla).

“Non v'accorgete voi che noi siam vermi nati a formar l'angelica farfalla.” cit. Dante

Alighieri Purgatorio X, 124-5

Dall'etimologia crisalide deriva da *khrysós* che significa Oro, ciò è dovuto al fatto che nello stato larvale la muta acquista un colore giallo oro. Quindi, nella farfalla, si attua per analogia la trasformazione alchemica del Piombo in Oro. Il bruco, racchiuso ermeticamente nel suo bozzolo, si trasforma in un vero e proprio forno alchemico che, attraverso il fuoco trasmutatore, realizza la sua nuova forma. Generalmente la vita di una farfalla è abbastanza breve, varia da qualche giorno a una settimana o due e, solo in alcuni casi, raggiunge il mese di vita. In questi pochi giorni essa non mangia, ma si dedica solamente a procreare. L'intero ciclo di vita della farfalla cos'è allora se non un vero e proprio processo di trasmutazione alchemica! Le diverse forme che assume sono solamente transitorie e necessarie ad un fine ben più alto, che non è la

sola realizzazione della farfalla, ma l'espressione del suo movimento vitale. Infine un ultimo particolare, a dir poco sconvolgente è che la farfalla non invecchia! Il suo processo è legato ad un continuo rinnovamento. Tutto ciò non fa che evocare la seguente massima alchemica.

“Ciò che continuamente si trasforma non può deperire ma rende eterni.”

Il bruco, una volta uscito dall'uovo, è cosciente del fatto che quella che sta attraversando è soltanto una fase della sua vita e che presto diventerà crisalide e dopo farfalla? E analogamente l'essere umano è cosciente del suo progetto evolutivo? Nell'uomo si può dire che c'è sicuramente un progetto evolutivo fisico, che gli ha permesso di essere l'uomo di oggi, molto diverso dai primati, che non è altro che la manifestazione del progetto evolutivo spirituale. La nostra forma quindi non è nient'altro che la manifestazione di un'evoluzione spirituale molto più ampia. Se la crisalide si ancorasse per sempre alla propria forma non riuscirebbe mai a diventare farfalla! La farfalla rappresenta in modo esemplare lo stato in cui vive l'essere umano nel corso della sua vita. Tutte le angosce legate alla morte, gli attaccamenti alle proprie forme, ai propri averi, non sono altro che parte di una condizione temporanea di ciò che realmente stiamo diventando. L'oblio ed il sonno in cui l'essere umano è immerso a livello di consapevolezza è l'oblio ed il sonno della crisalide che attende il giorno della trasformazione senza però esserne cosciente e si tormenta, non credendo al cambiamento che lo aspetta (l'Iniziazione) sentendolo, tragicamente, come la fine del mondo. Ma in realtà non è la fine, è solo l'inizio, è il diventare farfalla! Chi non sarà disposto al sacrificio temporaneo, quindi alla prova iniziatica ri-svegliante della Crisalide non potrà realmente, liberarsi, quindi trasformarsi spiccando il volo verso il sole come Farfalla!

2.4

Il tocco metamorfico

Durante il mio percorso in Accademia di Naturopatia ho avuto modo di conoscere e di apprendere la tecnica metamorfica; La ritengo un potente strumento per accompagnare le persone nei vari passaggi di trasformazione da bruco a farfalla.

La «metamorfosi» ovvero l'arte della trasformazione lasciando andare le limitazioni del passato

Il tocco metamorfico accompagna il soggetto nel suo movimento di evoluzione e di crescita. La tecnica metamorfica permette con semplici tocchi ai piedi, alle mani e alla testa di

attivare un processo di cambiamento interiore e di conseguenza un processo di auto-guarigione. Ecco perché si chiama “metamorfica”, in essa risiede il seme della trasformazione, come un bruco che diviene farfalla, la persona che riceve questo tipo di trattamento, se è pronta e disposta a riceverlo, inizia un percorso di cambiamento e di crescita creativa. Poiché è durante i 9 mesi di gestazione che si impianta il potenziale della vita umana lavorando sui riflessi della colonna vertebrale situati sui piedi, mani e testa, questo periodo viene riportato in luce e la struttura temporale viene allentata. Attraverso questa tecnica l’energia vitale della persona viene stimolata sbloccando le energie che erano ostacolate durante il periodo pre-natale, innescando così processi di auto-guarigione. Si genera un movimento di liberazione da patologie di antica data, sia fisiche, sia psicologiche e l’individuo diviene più integrato. La tecnica metamorfica è adatta anche alle persone vicine alla morte; l’effetto liberatorio della tecnica le aiuta a lasciarsi andare e seguire ciò che è naturale.

“Amica mia io ci ho provato quel giorno, mentre tu stesa nel letto, con le palpebre appoggiate una all’altra, con i suoni rilassanti delle note che ti cullavano, il tuo viso angelico.... Ci ho provato, ho delicatamente cominciato ad accarezzare il tuo alluce con il mio dito, quel tocco per il quale non era il momento, il tempo di un paio di secondi, un qualcosa mi ha spinta via. In quell’istante il tuo corpo, la tua anima, volevano solo essere vegliati e non toccati; e così guidata io feci, alzai il mio dito e tornammo all’oasi di pace che in quel momento quel tocco aveva “disturbato”.

2.5

Il nesso tra Uomo e Farfalla, i tre stadi di Elisabeth Kubler-Ross

Elisabeth Kubler-Ross, psichiatra, medico e docente ha dedicato la sua vita agli studi di elaborazione del lutto nel suo lavoro con i malati terminali individuando tre stadi di passaggio tra la vita e la morte

“Quando portiamo a termine il compito che siamo venuti a svolgere sulla terra, ci viene permesso di lasciare il corpo, il quale imprigiona la nostra anima proprio come un bozzolo di seta racchiude la futura farfalla. Una volta arrivato il momento, possiamo andarcene ed essere liberi dal dolore, dalla paura e dalle preoccupazioni; liberi come una bellissima farfalla....” Cit. Elisabeth Kubler-Ross

L'esperienza della morte è quasi identica a quella della nascita, è come nascere a un'esistenza diversa. Morire è solo trasferirsi da una dimora ad un'altra più bella. Morire significa solo perdere il proprio corpo fisico come la farfalla esce dal bozzolo; è una transazione a un più alto stadio di coscienza in cui si continua a percepire, a ridere, a capire, a crescere, e in cui l'unica cosa che si perde è qualcosa di cui non si ha più bisogno: il nostro corpo fisico. E' come togliere il cappotto invernale all'arrivo della primavera. La morte di un essere umano è identica a ciò che accade quando la farfalla esce dal bozzolo dove il bozzolo può essere paragonato al corpo umano: quest'ultimo non è il nostro vero io è solo una dimora dove vivere per un po' di tempo; in questo primo stadio, secondo la Kubler-Ross, si dispone di energia fisica utile per avere un cervello funzionante e una coscienza vigile. Così quando il bozzolo è in condizioni disperate e non si ha più coscienza e quindi manca la facoltà di respirare e di misurare le pulsazioni, esso lascia libera la farfalla, ossia l'anima e in questo secondo stadio da lei definito si dispone di energia psichica. Ciò non significa essere già morti ma significa che il bozzolo "non funziona più". Appena l'anima lascia il corpo, si può percepire tutto quello che accade nel luogo della morte, si registrano gli avvenimenti con una nuova consapevolezza diversa da quella terrena; le persone prive di coscienza possono udire tutto per questo non è mai troppo tardi per concludere cose lasciate in sospeso pronunciando un "perdono" o un "ti voglio bene"; ci si può liberare così di un peso per poter ricominciare a vivere....

In questo secondo stadio si vivono esperienze extracorporee che portano la persona ad accorgersi di essere di nuovo integra, perfetta; nel secondo stadio si nota pure che nessuno muore solo: quando si lascia il corpo fisico ci si trova in un'esistenza senza tempo, senza spazio e senza distanze; il morente può far visita a chiunque voglia e ad aspettarlo ci sono persone morte prima di lui e che lo amavano molto. In genere chi ci aspetta nell'aldilà è qualcuno che ci ha amato più degli altri, queste sono le prime persone che si incontrano e nel caso di un bimbo piccolo con i membri della famiglia ancora sulla terra, sono gli angeli custodi che li accolgono o perfino Gesù. L'amore incondizionato ci fa capire perché ogni essere umano dalla nascita alla morte è guidato da uno spirito guida. In questo stadio dopo essersi resi conto che si è integri di nuovo nel corpo e dopo aver incontrato i propri cari, si capirà che è solo un passaggio ad una forma diversa di vita; si lasciano indietro le forme fisiche perché non se ne ha più bisogno; ma prima di uscire dal corpo fisico per assumere le forme che si conserveranno per l'eternità, si passa attraverso una fase che ha tutte le caratteristiche del mondo fisico. Potrebbe trattarsi di volare attraverso un tunnel o di oltrepassare un cancello o attraversare un ponte o un passo di montagna, dopo averli superati si è avvolti dalla luce, una luce più candida del bianco ed estremamente luminosa; man mano ci si avvicina a questa luce si è circondati

dall'amore più grande, più indescrivibile e più incondizionato che si possa immaginare. Se è solo un'esperienza di pre-morte si può vedere questa luce solo per un attimo, ma quando si muore davvero il legame fra il bozzolo e la farfalla, come fosse un cordone ombelicale, sarà spezzato; dopo di che non si potrà più tornare nel corpo terreno e comunque nessuno vorrebbe ritornare dopo che si è vista la luce. Qui c'è comprensione e non giudizio, qui si trova un amore incondizionato che supera ogni descrizione e con l'amore e con la luce si arriva a capire che la vita sulla terra non è stata altro che una scuola frequentata per superare certe prove e per imparare alcune lezioni, finito di impararle c'è il permesso di ritornare a casa.

Prima di ritornare tutti dobbiamo imparare l'amore incondizionato questa è la prova più grande.

Il terzo stadio consiste nel rivedere la propria vita dal primo all'ultimo giorno e lo si fa nella luce che si è trovata. Qui in questo stadio non si possiede più la coscienza del primo stadio o la consapevolezza del secondo stadio ma si ha la Conoscenza! Ora si conosce nei dettagli ogni pensiero che si è avuto durante la vita terrena, si è consapevoli di ogni gesto, di ogni parola pronunciata e si conoscono anche tutte le conseguenze dei propri pensieri, delle proprie azioni e delle proprie parole e durante il riesame della nostra vita terrena sapremo che non è Dio da biasimare per il nostro destino ma saremo consci che proprio noi siamo stati i nemici di noi stessi. Siamo creati per una vita meravigliosa e semplice, dovremmo considerare la vita in modo diverso accettando che la vita è qualcosa per cui si è stati creati solo in questa maniera non ci chiederemmo più quali vite debbano essere prolungate e quali no, non ci chiederemmo se è il caso di dare un'overdose per accorciare la vita. La morte non necessariamente deve comportare sofferenza: nessun morente chiederà un overdose se sarà curato e assistito con amore e aiutato a concludere ciò che ha lasciato in sospeso.

Trasmettere amore è la cura migliore.

E' un privilegio trovarsi al capezzale di un morente e la morte in quanto tale non deve essere una cosa triste e orribile, anzi si possono sperimentare cose meravigliose. Riuscire a trasmettere ciò che si impara dai morenti porterebbe ad un mondo paradisiaco.

“I morenti sono da sempre maestri di grandi insegnamenti, perché è quando ci si avvicina alla morte che la si vede più chiaramente. Nel condividere con noi queste lezioni, ci insegnano l'immenso valore della vita stessa” cit. Elisabeth Kubler-Ross

CAPITOLO 3 I LUOGHI DEL MORIRE

3.1

L'Hospice: il morire dal punto di vista della medicina tradizionale e palliativa

Dal punto di vista della medicina tradizionale, il fatto che il paziente presenti una patologia da cui non può guarire, costituisce un fallimento in quanto rappresenta una situazione in cui la medicina non è in grado di eliminare la malattia e di conseguenza portare il soggetto alla guarigione. Dal punto di vista della medicina curativa, il malato terminale è concepito come “colui per il quale non c'è più niente da fare” e pertanto essa non può più farsene carico: avendo espulso dal proprio pensiero l'evento morte, ed operando in base a criteri di quantità, nel senso di curare per allungare la quantità di vita rimasta, la medicina curativa non è in grado di assistere il paziente morente.

La medicina palliativa rappresenta uno dei tentativi per uscire da una simile concezione della medicina tradizionale. Rifiutando la concezione secondo cui non si possa fare nulla per il paziente nel momento in cui la sua guarigione non sia possibile essa rappresenta “tutto quello che rimane da fare quando non c'è più niente da fare” per il malato e per chi lo circonda, non per guarire, impedire la morte o prolungare la vita, ma per permettere al malato di vivere meglio il tempo che gli resta da vivere. Somministrare cure palliative significa rispondere in maniera pluridisciplinare a tutti i bisogni di un paziente, considerato nella sua intera e singolare dimensione, in uno spirito di miglioramento della qualità di vita e di rispetto della sua identità unica.

L'ambiente ospedaliero è quello meno indicato per morire: generalmente le corsie sono sovraffollate, il personale è quantitativamente limitato e obbligato ad affrontare un carico di lavoro elevato, tali strutture spesso non garantiscono la privacy. L'organizzazione dei reparti a volte allontana le famiglie nel momento in cui tale presenza diventa fondamentale per il malato. Infine, per una concezione “curativa”, fortemente radicata in ambito ospedaliero, spesso l'equipe sanitaria è inconsciamente spinta ad effettuare manovre altamente invasive per il malato che, il più delle volte determinano, di fatto, un prolungarsi dell'agonia dell'assistito e dei suoi familiari.

Spesso il personale sanitario non è adeguatamente formato e preparato ad assistere il malato nelle sue ultime ore: si notano. Infatti, atteggiamenti che, partendo da un disagio più o meno profondo, possono giungere anche a cinismo, negazione, isolamento, comunicazione

insufficiente; essi sono certamente dannosi per una persona che in quel momento è sofferente da ogni punto di vista, nonché per i familiari eventualmente presenti. Come riscontrato nella letteratura, nella nostra società si assiste, infatti, ad una rimozione collettiva dell'evento morte. Assistere la persona morente significa anche prendere coscienza della finitezza della propria vita e non sempre l'infermiere, e le persone in genere, sono in grado di affrontare questo fatto. In Italia la percentuale di persone che muoiono in ospedale cresce in maniera costante e ciò richiede una riflessione su questa modalità del morire, come la si affronta e che cosa sarebbe auspicabile tenere presente nell'ambito di una formazione degli infermieri mirata ad un avvicinamento concreto ad un evento reale, fondamentale, che riguarda tutti e pertanto imprescindibile della nostra vita, e a volte, della nostra professione

In un'epoca in cui la morte avviene sempre più all'interno di strutture di degenza e sempre meno tra le mura domestiche, un'analisi e rielaborazione interiore negli operatori sanitari, assume un'importanza notevole, poiché ad essi è affidato il compito di prestare un'assistenza professionalmente, eticamente ed umanamente adeguata alle persone che si trovano a vivere lontane dal proprio ambiente la fase terminale della loro vita.

L'Hospice, oggi, a differenza della struttura ospedaliera, resta l'unica alternativa alla propria casa, come struttura che prevede la garanzia dei necessari interventi sanitari ed un maggior spazio alle esigenze di accompagnamento psicologico, sociale e spirituale al paziente terminale e alla sua famiglia; l'assistenza è finalizzata al controllo del dolore e dei sintomi acuti, nell'intento di evitare ogni forma di accanimento terapeutico; l'obiettivo perseguito consiste nel favorire la dignità individuale con la libertà e la consapevolezza di poter restare vicini alla morte con rispetto.

Le prestazioni assistenziali e sanitarie che vengono fornite in queste strutture, tengono conto innanzitutto della qualità di vita del malato: non si effettuano manovre invasive e si cerca di garantire la massima dignità al malato e ai suoi famigliari, assicurando il più possibile al paziente una morte serena; il carico di lavoro di una struttura che accoglie malati terminali, con la sua routine infermieristica, è elevato, tenendo conto poi che spesso l'operatore sanitario deve affrontare situazioni emotive, relazionali e psicologiche ancor più intense;

Il termine palliativo deriva dal latino pallium che significa mantello. Di esso facevano uso i pellegrini durante i loro viaggi verso i santuari, per proteggersi dalle intemperie. Analogamente le cure palliative hanno lo scopo di proteggere il malato nella sua globalità di persona, durante l'ultimo tratto della sua vita.

Nelle cure palliative, l'approccio al paziente avviene dal punto di vista della morte, nel senso che la morte viene assunta come esito finale dell'intervento. Questa metodologia di pensiero

ribalta la concezione della medicina curativa ed implica una serie di conseguenze nell'approccio alla malattia, nella definizione degli obiettivi e nella modalità di attuazione degli interventi.

Nel momento in cui la morte viene assunta come esito finale, l'obiettivo non è più quello di curare (cure) ma diventa quello di prendersi cura (care), nel senso di migliorare la qualità della vita rimasta e di assicurare una morte dignitosa; l'efficacia degli interventi viene dunque misurata in termini di qualità e non di quantità della vita rimasta.

L'attenzione alla qualità implica la riscoperta del paziente come persona, come entità complessa in cui si intersecano e convivono differenti dimensioni, e la consapevolezza che la malattia irreversibile è un'esperienza che coinvolge tutte queste dimensioni. L'attenzione quindi si sposta dalla malattia alla persona nella sua globalità, portatrice di bisogni molto più ampi e complessi di quelli strettamente sanitari. Gli interventi sono volti perciò a far fronte alle molteplici esigenze del malato (dolore fisico, ansia di morte, sofferenza psicologica, isolamento sociale, perdita di ruolo, ecc.), che in fase terminale sperimenta una condizione di sofferenza definita da alcuni come "dolore totale".

La necessità di far fronte alle molteplici manifestazioni della sofferenza implica l'intervento congiunto di un'equipe multidisciplinare di operatori che integrino le differenti competenze professionali per assicurare una presa in carico del paziente nella sua globalità.

Inoltre l'unità di cura non si limita al solo paziente, ma si estende all'intero nucleo familiare; ciò deriva dalla consapevolezza che l'esistenza di una malattia mortale è un'esperienza che riguarda e coinvolge tutta la rete di quanti sono strettamente legati alla persona malata. Il paziente può ricevere dai suoi familiari grande aiuto ed essi vanno sostenuti ed accompagnati. La personalizzazione degli interventi, la loro modulazione sui tempi e sulle esigenze individuali propri di ciascun paziente rappresentano un'altra importante caratteristica della medicina palliativa; ciò implica un adeguamento dei luoghi e degli spazi in cui le cure vengono erogate. Questi luoghi si distanziano dai moduli organizzativi tipici degli ospedali, così freddi e asettici, per tornare ad essere la propria casa, dove opera l'assistenza domiciliare o in caso di impossibilità può essere lo stesso Hospice.

Resto della convinzione, logicamente ci sia una minima possibilità, che non ci potrà mai essere posto più sicuro e intimo come lo è la propria casa per vivere a pieno quel che resta della vita terrena. Scegliere come morire e di conseguenza anche dove morire è un aspetto fondamentale per poter creare uno spazio in modo da portare comfort, onorare l'ambiente, pianificare come il morente preferisca confrontarsi con le persone che avranno cura di lui. A volte questi desideri sono diversi da quelli della famiglia che resta, così purtroppo emergono sentimenti di rabbia e

di dolore, magari spesso repressi da una vita. E' pertanto molto importante sapere che cosa pensa la persona che muore, che cosa ha nel cuore e che cosa la guida. Se una persona ha necessità di lasciare le mura domestiche, perché potrebbe per lei essere motivo di doloroso attaccamento, è necessario considerare come la più sterile e istituzionale stanza da letto di un ospedale o di una casa di cura possa diventare come Casa, dove ci sentiamo protetti e al sicuro, dove abbiamo i nostri ricordi, le foto delle persone che amiamo, gli oggetti che ci fanno sentire la bellezza e le connessioni simboliche con i nostri pensieri e con i nostri valori. Alcuni studiosi che hanno fondato metodi di accompagnamento sono arrivati a questa considerazione: gli stessi gesti, le stesse emozioni di chi accompagna la madre e la famiglia durante la gravidanza e il parto potevano essere traslati e vissuti durante la morte. Si sono visti pazienti portati in fretta all'ospedale anche se volevano morire a casa, mariti e moglie che dormivano nelle stanze accanto ai loro cari perché erano troppo stanchi per rimanere svegli e non conoscevano i sintomi imminenti della morte; bambini che per essere protetti da un possibile dolore di guardare la morte non sono stati chiamati vicino al letto dei loro genitori, per il loro ultimo respiro. Osservando tutte queste dinamiche hanno compreso che la struttura dell'Hospice, non aveva la logistica necessaria, in grado di onorare la dignità e la qualità del fine vita, di dare sollievo e supporto spirituale a persone.

“Ma tu amica l’Hospice lo hai provato, dall’Hospice ci sei passata, i tuoi dolori erano troppo forti e dall’ospedale decisero di trasferirti in quel luogo raccontandoti di una riabilitazione, ossia, ti dissero che lì ti avrebbero tolto tutti i farmaci che prendevi, ti avrebbero “ripulita” e avrebbero cominciato una nuova terapia che ti avrebbe fatta stare meglio. Ricordo quel giorno che me lo raccontasti e per te andare lì sarebbe stato un nuovo inizio perché ne saresti uscita più forte e con meno dolori. Ecco che vengo subito da te, ricordo l’ingresso e quelle scalinate a mezza luna, una a destra ed una a sinistra, sopra le scale quel lungo corridoio fatto di porte tutte chiuse, di silenzio, di infermieri e di suore, di aria di morte. Entro nella tua stanza: un letto, un tavolino, un divano e il balcone dove uscivamo a fumarci una sigaretta, che generosamente ti hanno lasciato come un tuo momento. Ricordo quella passeggiata fatta all’esterno dell’Hospice, nel giardino antistante e proprio lì davanti tu mi dissi “Amica pensa che nello stabile lì a sinistra è dove fanno le riabilitazioni ed è dove dovrei essere io, ma io sono speciale e mi hanno messo comunque di qui, domani passerà la fisioterapista e comincerò anche un pochino di ginnastica.” Li tante domande cominciarono a sorgermi “Come mai la mia amica è di qui visto che qui sono certa che vengono persone a finire i loro giorni sulla terra?” “Perché le hanno parlato di riabilitazione quando questa non è la parte della Domus dove si fa riabilitazione?” “Non è che la mia amica, che non ha voluto che nemmeno mamma

parlasse con i medici in Poliambulanza e figurati qui, sa che sta arrivando agli ultimi giorni della sua vita sulla terra e non me lo vuole dire per non farmi soffrire?” ..Solo poi ho scoperto che questa stessa cosa l’hai pensata e creduta tu rispetto a noi, ossia che noi sapevamo ma non te lo abbiamo detto.....Tutto sembrava ovattato, la situazione non era per nulla lucida, che sensazione atroce! In Hospice non è passato giorno senza che io passassi da te, per un giretto nei giardini, un abbraccio, due chiacchiere, un caffè alla macchinetta o una bibita gassata, per la nostra sigarettina e per stare semplicemente ed amorevolmente insieme; una forza trainante mi portava da te, non potevo farne a meno; spesso e volentieri incontravo i tuoi Michelangelo e Federico che venivano a prendersi le coccole da mamma, amiche e amici, che portavano brioches e doni di qualsiasi genere, sono venuta anche con le mie figliuole per star con te tutte insieme come i vecchi tempi e ti portammo la bambolina di Rebecca che così ti avrebbe fatto compagnia nei momenti di solitudine, sempre in attesa che i giorni di “riabilitazione” finissero, ma questo lo abbiamo deciso noi, per poter poi andare finalmente a casa,. Al primo week end utile ti chiesi se fosse stato possibile dormire con te, sai le notti con te sono sempre stati momenti indimenticabili, ci siamo divertite un mondo sia durante i nostri viaggi, sia in situazioni come queste, un po' più delicate ma che di certo non ci hanno tolto la voglia di fare ancora le nostre risate ricordando la nostra frizzantezza; tu eri super contenta di questa mia richiesta, tra noi, la notte, aleggiava un senso di protezione e sicurezza.

Stare lì con te tenendo la tua mano intanto che, stesa nel letto si alternavano momenti di chiacchiere, promesse, ricordi, sorrisi, a momenti di pianti, sfoghi, interrogativi, momenti di riposo e di silenzio mentre il mio cuore ti guardava e ascoltava il tuo respiro, annusava quell’amore misto a sofferenza, momenti nei quali ci ascoltavamo la musica ed in tutto quel tempo, ogni tanto, si faceva viva un’infermiera che veniva a controllare che i medicinali badassero a te. Nella testa amica mia sento spesso quel rumore della “macchinetta” che ad intervalli di tempo (pochi minuti) costanti ti sparava in vena la morfina e nella notte rompeva il silenzio ma io lì con te e tu lì con me, insieme ci sentivamo sicure, era una sorta di fiducia creata da non so dove che ci legava, anche quando insieme chiamavamo il curato o il frate per prendere insieme la comunione....io e te in comunione....come quando ci facevamo la colazione insieme la mattina su quel tavolino come fossimo a casa. Un giorno ti chiesi quale sarebbe stata una cosa che avresti desiderato tanto e che non hai mai avuto tutta tua, mi parlasti di una bambola. Ecco che la sera stessa dopo una ricerca che mi ha portata sotto Caino, in questo laboratorio artigianale della Signora Stefania che dopo aver ascoltato il mio desiderio, mi portò in questa stanza dove le sue creazioni creavano un’atmosfera speciale.

Ecco che Lucille venne nelle mie mani; quando hai visto questa bambola nei tuoi occhi e sul tuo viso ho visto la gioia di una bambina, eri estasiata, è stata lì con te per un bel po' di giorni a godersi i tuoi sguardi e le tue coccole! Sicuramente era tanto anche il tempo che restavi sola, in quella stanza, rinchiusa nei tuoi pensieri e in chissà cos'altro, un giorno me lo racconterai ..Quei farmaci che ti allungavano le infermiere erano gran parte psicofarmaci...cominciasti ad avere consapevolezza, come del resto tu, che dei vecchi farmaci nulla avevano tolto, col cavolo che ti stavano ripulendo, stavano solamente aggiungendo tanti medicinali che ti avrebbero in qualche modo fatto perdere il senso della ragione riducendoti senza forze, stanca e facendoti addormentare piano piano; stiamo parlando di morte medicalizzata? E queste sarebbero le famose cure palliative?. Ogni giorno quando ci vedevamo o sentivamo mi dicevi che era morta la persona della porta a fianco, poi l'altra di là, e oggi un'altra ancora. La tua forza e il tuo coraggio, visto che quello non era ancora il tuo momento e con la scusante che dovevamo andare a Milano per la visita programmata, hanno fatto sì che parlando con la suora responsabile della struttura, l'hai convinta che tu da lì te ne volevi andare, col piffero che stavi lì a "farti" morire; quel giorno ero a fare il tatuaggio che rappresenta la nostra amicizia con la fatidica frase "Let it be" e guarda caso nel finire il tatuaggio mi hai chiamata per venirti a prendere. Lavaggio auto fatto la mattina per andare a prendere la mia tigrone, salgo, arrivo da te che eri già bella che vestita, carico le borse a spalla, facciamo due chiacchiere con le infermiere che ci augurano "buona fortuna", prendiamo il fascicolo della dimissione e via che voliamo in auto e letteralmente scappiamo da quel posto...Amica, non era il tuo momento quello e sicuramente nemmeno il luogo adatto per vivere la sacralità del passaggio! Mentre eri in Poli prima e in Hospice poi, avevo la sensazione che la tua anima piano piano si distaccasse dal tuo corpo fisico, come due entità separate, come se ci fosse stata la chiamata dell'anima e la morte del corpo, come la percezione che da lì ci sia stato l'inizio di un viaggio, tu mi parlavi dicendomi che ero il tuo faro, la tua luce e questo intimamente lo sentivo, eravamo un tutt'uno in una dimensione tutta nostra. Mi capitava che nel cuore della sera o della notte, nel mio letto mi svegliavo e cominciavo a scrivere senza fermarmi, sentivo l'esigenza di dirti quelle cose e di dirtelo di notte; Le ho chiamate istantanee, ricordi? Le riscrivo su quel taccuino di cui tanto abbiamo parlato".

In conclusione, per la nostra esperienza personale, l'Hospice è restato solo un timoroso ricordo, è restato un luogo che solo a nominarlo creava sofferenza, diffidenza, un luogo da non voler rivedere mai più nella vita, dove gli stati d'animo erano altalenanti, misti a paure, incertezze, dubbi, verità nascoste, come in attesa di un qualcosa di cui non eravamo consapevoli, né te, né

io e nè nessun'altro, in balia dei giorni che passavano, in balia di morti quotidiane, nella freddezza di un posto che ti ha dato il gran coraggio di fuggire via e per darti la possibilità poi, nel tempo della vera consapevolezza, di scegliere la casa dove vivere i tuoi ultimi giorni e tu hai scelto la tua casa.

3.2

La scelta di morire a casa, riorganizzazione della vita attraverso gli affetti familiari

Credo che la scelta di una persona di morire nella propria casa sia una scelta di estremo amore per sé stessi, per i familiari e per le persone che accompagnano il morente; Il morire alla propria casa reintegra il morente nel suo ambiente, quello che ha creato egli stesso o per lo meno ciò a cui è abituato e che quindi è di per sé un punto di riferimento, un elemento di stabilità. I molti odori della vita di casa, i rumori familiari, la luce particolare, il contatto fisico con certi oggetti, sono elementi di sostegno non trascurabili perché la partenza avvenga nella quiete.

Arrivare al momento della morte avendo ben chiare le ragioni ed i suoi aspetti positivi assume un ruolo di grande importanza poiché ciò permette di accettare la nostra morte e quella degli altri con consapevolezza in qualunque modo e momento essa avvenga.

Ogni essere umano dovrebbe riuscire a varcare la soglia tra i due mondi in completa accettazione, armonia e pace evitando così un'accettazione passiva della morte, ossia vivendola come il peggiore dei mali, come una nemica solo da accettare dolorosamente e invece accettarla attivamente, consolidando in noi le ragioni dell'esistenza e della morte avendo acquisito la certezza della morte come benedizione come lo è del resto per la nascita.

In questo modo saremmo veramente di grande aiuto in quanto si dà al morente l'autorizzazione a morire; se così non fosse sarebbe più faticoso per lui lasciarsi andare completamente ma questa autorizzazione la diamo anche a noi. Ciò diventa così un atto di grande amore.

“Eccoci amica mia alla fase terminale della malattia, si abbiamo capito bene, della malattia ma non tua, perché tu sarai VIVA fino alla fine e poi continuerai a vivere, cambierai solo dimora come la farfalla fa quando si libera dal suo bozzolo. Ora che l'oncologa ha silenziosamente preso atto che non c'è più nulla da fare e accanirsi sul corpo per mantenerlo in vita non ha un'umana spiegazione, per noi è cominciato il viaggio più intimo della nostra vita, perché si può fare ancora tanto! Ora badiamo al tuo benessere e alla qualità per il tempo che ti sarà necessario perché il tempo che resta ti appartiene ed io sarò qui con te per accompagnarti fino alla fine e all'inizio. Ricordi il nostro sogno dove io sarei stata la tua manager e ti avrei accompagnata sulla tua tanto desiderata Audi station wagon? ecco sappi che si è avverato: sono stata la tua fedele “manager”. Ecco che a casa tua tutto è pronto, si casa tua perché qui è dove hai scelto di lasciare il tuo corpo e far volare la tua anima: il letto che prende forma nel salotto, alla tua destra la finestra che ti permette di guardare fuori il tuo

portico ed il tuo giardinetto e annusare i profumi della vita, la cucina davanti a te dove puoi osservare mamma che con amore ti prepara piatti prelibati, il tavolino a fianco del letto con tutto ciò che ci serve a portata di mano, poi c'è "LUCE" la super car a rotelle per i nostri giretti al tavolo per il pranzo e la cena, per la toilette e soprattutto per le nostre pause di silenzio di fuori al tavolo sotto il portico o a cielo aperto, il "TRESPOLO" ossia il girello per fare due passi, il divano al fianco del tuo letto che ho occupato durante le notti e la cosa più importante che vediamo, sentiamo, accarezziamo, troviamo in ogni angolo, in ogni gesto, in ogni sguardo, in ogni sorriso, in ogni lacrima, in ogni stanza, in ogni luogo, sopra, sotto, dentro, in lungo, in largo, in ogni forma: l'amore, sì perché l'amore in fin dei conti è potenza al quadrato che rimane l'essenziale.

In casa era una vera e super organizzazione, le risorse sono davvero tante! La fondazione ANT ci ha seguite fin dal nostro primo giorno nella tua casetta, ci ha fornito quel letto che abbiamo posizionato nel tuo salotto, il magico letto tutto elettronico perché ti aiutasse nei movimenti più difficoltosi e che ci ha permesso di incontrare Eleonora: l'infermiera solare, professionale, sensibile e di un'umanità speciale, che prima di essere infermiera è stata quella donna speciale che con tanta cura ogni giorno, a metà mattina, suonava il campanello (all'orario che tu le dicevi), aiutava me e mamma con l'igiene, ci dava prova pratica di come girarti e voltarti delicatamente con quelle tecniche che ho fatto mie e per le quali le sono grata; Eleonora preparava accuratamente i medicinali nella "bombetta" che tenevi custodita in un marsupietto (fatto da mamma) al collo e che io e mamma tenevamo sott'occhio per vedere quanto ne assorbivi e per essere pronte ad ogni evenienza; ogni due/tre giorni Eleonora arrivava accompagnata dal Dott. Baldo da noi denominato simpaticamente "Braccobaldo" che veniva a monitorare la situazione riportando il tutto sul diario giornaliero delle cure e delle terapie. E poi mamma Loris trasferitasi a Castegnato da Caino per essere con te in ogni momento e per donarti tutte le sue amorevoli cure; la mamma incredibile, meravigliosa, mamma forza e mamma coraggio, molto professionale a livello pratico e dimostrazione del livello più alto d'amore per il compito che le è stato affidato su questa terra.

E poi il papà di Michelangelo e Federico e i nonni paterni che hanno gestito i ragazzi con i loro tempi e la loro vita evitando loro di passare troppo tempo a vivere la sofferenza in casa con te se non nei momenti che solo tu hai desiderato ci fossero.

.....E poi c'ero io

Ecco così amica mia per mano ci siamo accompagnate nel nostro ultimo viaggio"

E' importante che ci si impegni nelle giornate per organizzarsi e pianificare questo percorso poiché ciò può rendere anche l'esperienza del morire piena di significato sia per il morente che per la famiglia. La decisione fondamentale è relativa agli interventi medici: il dolore è il sintomo più frequente nel fine vita per questo l'attivazione di figure professionalmente competenti in ambito medico e la loro collaborazione riveste un ruolo di primaria importanza; il tutto logicamente prendendo in considerazione la volontà della persona morente di sentirsi libera su scelte terapeutiche e trattamenti sanitari. Purtroppo, la scarsa informazione dalla quale deriva l'assenza della presa di consapevolezza, costituisce la sconcertante realtà della mancata ma necessaria pianificazione del fine vita. La pianificazione degli ultimi giorni è molto importante per riuscire a creare uno spazio di comfort, onorando l'ambiente, pianificando anche come il morente preferisca confrontarsi con le persone che avranno cura di lui.

Parlando della mia esperienza personale si è andata a creare una rete di collaborazione per organizzare al meglio questa fase e della quale hanno fatto parte famigliari, amici, oncologa e psicooncologa, operatori in assistenza medico specialistica che fanno parte dell'ANT. L'Associazione Nazionale Tumori si basa su un principio che sta alla base dell'operato, ossia l'eubiosia (che deriva dal greco e significa "buona vita") e che con la propria rete di medici, infermieri, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti agisce per il maggior benessere globale della persona con la missione di garantire la qualità e la dignità della vita nel particolare momento difficile sia per il malato che per i famigliari non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico, toccandone gli aspetti cognitivi, emozionali, affettivi, relazionali e spirituali.

Dall'approvazione della legge 38 del 2010 "disposizioni per garantire l'accesso alle cure palliative e alla terapia del dolore" la terapia del dolore è diventata un diritto esigibile in Italia che è stato uno dei primi paesi al mondo a sancire il diritto del paziente a non soffrire prendendosi cura della persona.

Questa è la collaborazione che ANT ha avuto con noi, partendo dai presidi messi a disposizione, passando alla cura e alla precisione sulla scelta della terapia da attuare e come attuarla, cosa tenere controllato, cosa fare in caso di necessità, all'aiuto nell'igiene e cura della persona, a quella telefonata in più che l'infermiera faceva a mamma Loris e a me perché non ci sentissimo sole e ci sentissimo supportate in quel particolare momento, al fatto di essere sempre solare e di avere sempre il sorriso con la battuta del caso, ed avere quello spirito simile a "tranquilla ci sono anche io qui con te e la tua famiglia".

I bambini hanno vissuto il percorso della malattia da molto vicino: hanno vissuto mamma sofferente con il corpo che cambiava, con i dolori e con le sue richieste d'aiuto, alle quali prontamente i suoi bambini rispondevano

Hanno seguito un percorso psicologico, in sinergia con il papà, tramite la scuola che frequentano con lavori fatti anche con i compagni in classe affinché non si sentissero soli in quel momento particolare della loro vita. Soprattutto Michelangelo ha sempre con premura e gelosamente accudito la mamma quando insieme a lei sulla sua carrozzina facevano gite e passeggiate; non la perdeva d'occhio un istante ed era sempre pronto e disponibile ad ogni richiesta o anche quando captava che mamma aveva bisogno di qualcosa. Federico invece nella sua ingenuità da bambino era quello che cercava di far sembrare alla mamma ancora tutto o quasi tutto come prima, come se la sua malattia fosse solo un passaggio e tutto dovesse restare uguale perché la vita andava comunque avanti: la quotidianità, la scuola, gli amici, i capricci, le richieste. Ma era anche il bambino che trovava il modo di fare sentire la sua vicinanza arrivando travestito sul letto da dove mamma faticava ad alzarsi facendola così divertire un po' e facendola godere della magia di quando si è bambini.

Nell'ultima fase i bambini sono stati lasciati alla gestione quotidiana di papà e nonni paterni, tranne in sole due occasioni quando Sonia ha desiderato tremendamente di averli con sé a casa e goderseli per passare con loro momenti che non avrebbe mai voluto finissero anche solo per guardarli giocare nella loro casa nella spensieratezza della loro età. Ricordo un suo messaggio dove mi scrisse che forse era un discorso egoistico ma solo il fatto di vedere che stavano bene nella loro casa, pur vedendo la mamma in condizione di malattia avanzata, la rasserenava molto.

Oggi Michelangelo e Federico li sento, ogni tanto, tramite papà per messaggio e tramite nonna Loris in videochiamata con loro oppure passo a trovarli quando sono a casa della nonna a Caino; sento che oggi il mio rapporto con loro debba essere questo: connessi con il cuore pur sentendosi e vedendosi solo in poche occasioni. Posso dire che li ho avvertiti sereni e ciò che solleva il mio cuore è il fatto che loro parlano tranquillamente di mamma, se pur con nostalgia, senza vergognarsi e sentirsi "diversi" in quanto mancanti di una figura genitoriale ponendo anche certe domande o facendo affermazioni che lasciano davvero senza parole.

Nella rete di collaborazione ci sono state l'oncologa e la psicooncologa che hanno seguito e supportato Sonia con tanta cura e amore lungo tutto il decorso della malattia sia in ospedale e sia a casa telefonicamente fino alla videochiamata in quegli ultimi giorni che Sonia ha desiderato fare in compagnia mia e di mamma e dove tutte quante per mano ci siamo date forza. E poi c'era Mamma Loris che ventiquattr'ore su ventiquattro accudiva e badava a Sonia, con davvero tanta cura amorevole e che solo la mattina dopo la colazione andava a farsi una passeggiata, prendeva il giornale, faceva la spesa, prendeva una boccata d'aria e si fermava a

fare quattro chiacchiera con Vera la fidata parrucchiera e con Sara che sfornava per noi brioches strepitose.

Al suo rientro ci aiutavamo nell'igiene e cura di Sonia dopodichè Loris si apprestava a preparava il pranzo, così io tornavo alle mie faccende quotidiane in attesa arrivassero le ore 21 per tornare da Sonia ed entrare in quel limbo magico. Ecco che poi iniziava il nostro rituale: imbacuccata per uscire sotto il portico, sigaretta, sigaretta, silenzio, due chiacchiere, silenzio, si rientrava, poi Sonia si posizionava a capotavola, io preparavo la bacinella con l'acqua per l'accurato lavaggio del viso, dei denti, gli sciacqui in bocca, la crema sul viso e poi ci si coricava. Mamma Loris andava in camera da letto così riusciva a riposarsi ed io sul divano accanto al letto di Sonia e lì si viaggiava nei meandri della nostra preziosa amicizia, mentre ci accarezzavamo le mani, mentre ci guardavamo, mentre ci ascoltavamo dentro, pronta ad alzarmi ogni qualvolta si rendeva necessario o quando serviva qualcosa dal tavolino. Il nostro rituale è durato fino al 8 dicembre dopo di che non si è più alzata dal letto se non in rare occasioni e di quel viaggio poi vi racconterò.

CAPITOLO 4

L'ACCOMPAGNAMENTO EMPATICO ALLA FINE DELLA VITA

4.1

La figura dell'accompagnatore

A priori, ognuno di noi, in quanto essere umano, è dotato di un potenziale che deve consentirgli di accompagnare gli altri nella morte. In pratica, però, dobbiamo riconoscere che questo non avviene quasi mai, perché quasi tutti siamo attanagliati da paure ancestrali. La prima caratteristica di un buon accompagnatore è dunque di avere eliminato il più possibile questa paura dentro di sé: l'autocontrollo è un punto irrinunciabile, perché quando si è di fronte ad un morente, nessuno può recitare una commedia. C'è quindi un abisso tra la comprensione mentale ed intellettuale del senso della morte conseguita attraverso i libri e il fatto di trovarsi da soli, completamente, davanti alla morte in azione. Essere sinceri con sé stessi è un elemento indispensabile in questo percorso, bisogna semplicemente essere o ridiventare uno con se stessi e per estensione con l'altro, imparando a centrarci nel cuore. L'equilibrio emotivo e mentale costituisce la base per tutti coloro che vogliono prestare servizio in questo modo; è naturale che bisogna aver chiarito con se stessi qual è il nostro rapporto con la vita e con la morte: non tanto un "sapere" ma un "sentire" ciò che avviene nel profondo, apprezzarne al massimo la sacralità e rispettarlo in quanto tale. Ciò non significa essere dei professionisti. La prima caratteristica necessaria resterà sempre la capacità di amare incondizionatamente, cioè senza giudicare e senza proiettare i nostri desideri e questo, tutti, siamo capaci di farlo.

L'accompagnatore si limita ad accompagnare, ovvero ad offrire una spalla che sia di appoggio, di sostegno, di consiglio e che è diverso dal guidare che vorrebbe dire imporre la nostra visione e non necessariamente corrisponde a ciò di cui ha bisogno l'altro e a ciò che può aiutarlo. Accompagnare significa adattarsi alle aspettative dell'altro, ad un suo appello più o meno dichiarato. Significa adattarsi alle sue capacità di comprensione, al suo ritmo di sviluppo. L'accompagnatore può suggerire un certo tipo di atteggiamento piuttosto che un altro a colui che se ne va, a seconda delle aperture che percepisce, a seconda delle richieste che intuisce. Spesso si sente parlare della neutralità dell'accompagnatore nei confronti del morente ma ognuno di noi emette una propria radianza, un gran numero di onde, testimoniate dall'aura. Chi si appresta a lasciare il corpo è particolarmente sensibile a queste emanazioni e spesso percepisce più facilmente ciò che siamo davvero e in quell'istante preciso; ciò basta ad eliminare ogni carattere di neutralità. La nostra volontà d'essere di aiuto, il nostro calore, ciò in cui crediamo, definiscono la colorazione del nostro essere, così come lo offriamo senza

rendercene conto. Il nostro compito consiste nel far sì che questa colorazione sia la più limpida possibile e che resti aperta ed attenta ai desideri del morente.

4.2

Cos'è l'accompagnamento spirituale o empatico e in cosa si distingue dalla relazione d'aiuto

Per comprendere che cosa sia l'accompagnamento spirituale (o empatico) è utile indicare che cosa non è. Non è, anzitutto, un accompagnamento religioso, per quanto faccia ricorso all'impiego di tecniche meditative empatiche sviluppate in seno alla vasta ricerca tanatologica condotta per secoli dal buddhismo tibetano, e non è nemmeno il tipo di accompagnamento che ci è più familiare, ossia l'approccio sviluppatosi in seno alla cosiddetta "relazione d'aiuto" all'interno della medicina allopatrica. In particolare, quest'ultima si fonda sulla consapevolezza della forza del curante e della debolezza del malato; nell'accompagnamento empatico, invece, il rapporto è paritetico, giacché si entra nella relazione come persone e non come ruoli, coinvolgendo quindi l'intero bagaglio di esperienze (debolezze, sconfitte e difetti compresi). La relazione d'aiuto è preziosa e costituisce forse la più alta manifestazione di compassione che l'Occidente abbia saputo esprimere. Tuttavia in essa sono oggettivamente presenti tre rischi relazionali fondamentali: il primo è quello di sminuire inavvertitamente l'oggetto della relazione, in assenza di rapporto paritario; il secondo è quello di effettuare "proiezioni" (cioè ipotesi circa il bene del paziente), seguendo prassi codificate che necessariamente non tengono conto dell'unicità del momento, della persona, della relazione; il terzo è quello di dover creare e poi mantenere una barriera protettiva dalla sofferenza dell'altro, con il timore di effetti imprevisti se tale scudo dovesse cadere. Il mantenimento di queste maschere si è rivelato una delle cause più potenti di burn-out, dal quale sono invece esenti gli accompagnatori empatici. Come documenta la ricerca svolta da Daniela Muggia nel marzo 2008 nel progetto per l'umanizzazione della medicina si evidenzia che il calo di stress è il primo frutto dell'applicazione di questo approccio a se stessi e agli altri, soprattutto se esercitato nei luoghi che meglio hanno sviluppato la tecnologia medica della relazione d'aiuto, ossia gli ospedali. L'accompagnamento empatico si può realizzare in questi tre punti importanti:

1. Il rapporto è paritetico, caratterizzato da uno stato empatico raggiunto dall'operatore mediante apposite tecniche meditative e dal paziente per le vie naturali (il morente ha una naturale inclinazione verso tale stato: un elemento che la medicina tibetana spiega nei particolari e che gioca a favore di entrambi). Si stabilisce un senso di unione che trascende la dinamica abituale di soggetto, oggetto e azione che intercorre fra i due. Ne è prova il senso di

gratitudine che si sostituisce al mero senso di soddisfazione, perché, oltre a dare, l'accompagnatore riceve molto.

2. Basandosi su uno stato di apertura e di creatività congiunta tanto del malato quanto dell'operatore, l'accompagnamento empatico non è codificabile in procedure a priori, se non quelle meditative (che però l'accompagnatore applica perlopiù a se stesso, e raramente al paziente). In tale relazione si è "costretti" a rinnovare perennemente i propri atteggiamenti, a essere aperti e creativi in ogni istante. In assenza di procedure, niente "proiezioni" e assoluto rispetto del compagno di strada.

3. Accompagnare deriva dal latino cum panem: si tratta di "condividere lo stesso pane" del malato, d'essere lì per lui, disposti a esplorare la sofferenza insieme, perché mentre il morente percorre il suo inferno non lo percorra da solo. Se ascoltiamo empaticamente il malato, comprendiamo una quantità di cose che di solito ci sfuggono, sicché la nostra azione nel sostenerlo sarà necessariamente più adeguata. L'accompagnamento empatico non ha dunque alcuna connotazione religiosa: ma il rispetto per l'altro fa sì ch'egli venga accolto con tutta la sua storia personale, con tutto ciò che può dargli conforto e consolazione, ivi compresa la sua tradizione religiosa, se ne possiede una.

4.3

Lo stato empatico: una riscoperta per l'occidente - studi

Daniela Muggia è tanatologa. Premio Terzani per l'Umanizzazione della Medicina 2008, docente nel Master di II grado dell'Università Roma 3 in Accompagnamento empatico del morente - Pedagogia e Tanatologia (Anno Accademico 2012-13) e in molti corsi di Educazione Medica Continua, membro fondatore e responsabile scientifico per la sua disciplina nell'Università Popolare In corde scientia, è membro e tutor dell'équipe di accompagnamento dell'associazione Tonglen ODV di cui è presidente.

Nel suo elaborato scrive che lo stato empatico a cui fa riferimento la tradizione meditativa tibetana "della compassione" è caratterizzato da grande apertura e lucidità, da una capacità di discernimento acuita e fresca, che prevale sui comportamenti stereotipati indotti da giudizi preformulati. Esso si fonda sulla convinzione che le nostre relazioni siano normalmente viziate da una distorsione percettiva, che fa sì che ogni individuo si percepisca come entità separata dal resto del mondo reale (e quindi anche dal malato, il che conduce a privilegiare con le altre persone un rapporto dualistico di soggetto-oggetto), percezione che trova la sua più alta espressione proprio nella relazione d'aiuto. Le recenti scoperte della fisica quantistica sembrano tuttavia confortare la posizione tibetana, giacché ci dicono che siamo parte di

un'unica onda infinita, onnipervadente, capace di dare e ricevere informazioni (è cioè cognitiva), e fonte di ogni manifestazione fenomenica. L'accompagnamento empatico prende le mosse da qui: se quella è la nostra vera natura, deve esistere uno stato dal quale sia possibile comunicare con l'altro trascendendo la separazione soggetto-oggetto. E ha assunto il nome di "accompagnamento spirituale" perché inizialmente non si è trovato altro modo per definire questa dimensione raggiungibile ma non ordinaria, per quanto descritta nelle tradizioni spirituali dell'intero pianeta. Da qui ha preso avvio una vasta indagine neuroscientifica e antropologica sulle tecniche elaborate da tali tradizioni per raggiungere questo stato. In particolare, dal 2004 sono in corso ricerche di alto livello su tecniche meditative in buona parte provenienti dal corpus del buddhismo tibetano, particolarmente interessante perché è forse la più completa tradizione tanatologica planetaria ed è ancora assolutamente intatto. Se nello stato ordinario vale il famoso "cogito ergo sum", la consequenzialità si ribalta negli stati empatici conseguiti tramite l'addestramento meditativo: "sum ergo cogito". Nel primo caso, ci identifichiamo con i nostri pensieri le nostre emozioni, i quali sono assolutamente mutevoli e soprattutto, come ci conferma l'encefalogramma piatto, muoiono con il morire del corpo. Nel secondo caso si scopre sperimentalmente un altro stato, che trascende pensieri ed emozioni e nel quale è possibile dimorare stabilmente. Un meditante esperto non se ne distrae neppure quando pensa, parla o agisce: si tratta, evidentemente, di una condizione auspicabile in contesto ospedaliero, dove ci si deve costantemente misurare con situazioni critiche che solleciterebbero altrimenti stati altamente emotivi. L'annullamento della barriera soggetto-oggetto non è uno stato fusionale, ma consente al paziente di percepire lo stato dell'operatore e di dividerlo; si tratta di restituirgli empaticamente questo stato di profonda quiete nel quale il malato terminale, epitome dell'impotenza, si scopre a volte più potente di quanto sia mai stato in vita sua. Scopre che, in mancanza di quantità di vita, può avere accesso a una inconsueta qualità, a una pienezza che lo sostiene nei momenti di dolore fisico e che, quando affiorano tristezza o paura, gli dà accesso a una visione più grande che le relativizza. Questo stato, inizialmente conseguibile per pochi secondi, può stabilizzarsi grazie all'addestramento e alla neuroplasticità del cervello: è dimostrato che si attivano le zone preposte al benessere e alla compassione, alla capacità di agire ecc., a scapito di quelle preposte alle emozioni distruttive e allo stress e, nel caso dell'amigdala, anche all'abbassamento delle difese immunitarie. La meditazione si sovrappone anche al momento della morte: morire in meditazione è un punto a cui tende tutta la tradizione tibetana, perché ciò che conta è come siamo quando viviamo e come siamo quando moriamo.

Gli studi

Sfatando gli equivoci occidentali, le sperimentazioni ci mostrano come gli stati meditativi non siano momenti privati, mistici e silenziosi, ma stati mentali misurabili, conseguibili con lo studio e l'addestramento, dai quali possiamo continuare a pensare, parlare, agire, sebbene animati da una visione delle cose totalmente diversa da quella che coltiviamo nello stato ordinario: una visione delle cose non conflittuale, perché non dualistica, e quindi tale da non comportare stress, in cui persino il "sussulto" (contrazione a cascata di cinque muscoli intorno all'occhio in presenza di uno stimolo visivo o uditivo improvviso e molto intenso, come uno sparo vicino all'orecchio), che la scienza riteneva irrefrenabile, non ha più luogo. Non è che il meditante ben addestrato lo controlli, è che invece di percepire tale stimolo come minaccioso, lo accoglie. Due studi su questi stati sono stati condotti con la collaborazione dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Parma a seguito di una formazione della durata di 18 mesi, tenuta dalla tanatologa Daniela Muggia in collaborazione con il dottor Thupten Tenzing, medico tibetano e medico allopatico, nell'ambito del programma ECM (Educazione Medica Continua). Il primo intendeva misurare i benefici di tale approccio sullo stress del personale, ed eventuali ricadute economiche per l'azienda Ospedaliera. Nel 79% del personale che ha partecipato si è vista una diminuzione oggettiva dello stress (test usati: MIB t HADS), più marcata in coloro che hanno poi continuato la formazione si sono esercitati nelle pratiche meditative tibetane dette "della compassione" per 7 mesi (risultati valutati con un gruppo di riscontro). A mano a mano che procedeva la formazione, anche i risultati di chi inizialmente presentava uno stress inamovibile si sono allineati con quelli degli altri, sicché si può dunque parlare di una diminuzione durevole di stress per quasi il 100% del personale formato. Una conferma oggettiva viene dall'Amministrazione, che ha paragonato le assenze dei 6 mesi precedenti la formazione con quelle nei primi 6 mesi della formazione, nuovamente misurate in seguito per un arco totale di 18 mesi presi in esame: le assenze erano diminuite del 50% circa.

Il secondo studio intendeva valutare l'impatto della formazione sul servizio erogato, e come esso fosse recepito dal malato e la sua famiglia. Si trattava di raccogliere testimonianze sui mutamenti nella vita professionale, Giacché questi tendono a spostarsi da un ospedale all'altro per le terapie, per raccoglierne le testimonianze ci si è fondati sull'elemento "stabile", ossia il personale stesso. Alcune testimonianze ci parlano di elaborazione precoce del lutto quando la famiglia del malato terminale è accolta con l'accompagnamento empatico, altre ci raccontano di effetti analgesici e tranquillizzanti per i piccoli pazienti oncologici. Fra le testimonianze, anche i "miniprogetti" altamente creativi e a costo zero che hanno cambiato la qualità di vita dei malati: si va dai pazienti claustrofobi o oligofrenici che devono sottoporsi a TAC o una RM

con anestesia, ma le cui condizioni generali non la consentono sicché esse è sostituita da uno stato empatico, al ristabilire la comunicazione in pazienti particolarmente menomati (laringotracheotomizzati, miastenia grave), a forme di accompagnamento dedicate a pazienti oncologici che si vedono per breve tempo (day hospital), e molte altre iniziative ancora. Ovunque, reazioni e testimonianze molto positive tra i malati, le famiglie e il personale stesso. Le prospettive di ricerca a breve termine coinvolgono l'Ospedale di Parma e i volontari piemontesi dell'Associazione Tonglen ONLUS che hanno ricevuto un addestramento in materia di accompagnamento empatico secondo l'approccio tibetano, i quali operano anche al di fuori dell'ambito ospedaliero. L'indagine infatti sarà a più largo raggio, e non solo limitata ed eventualmente anche sulla vita personale degli operatori, 4 nonché i feed-back di malati. all'ospedale. In ambito ospedaliero meritano di essere indagati meglio i casi in cui l'accompagnamento ha sostituito l'anestesia in pazienti in cui essa si rivelava rischiosa; è ora possibile, grazie a un nuovo software derivato dalle ricerche in neurocardiologia, sottoporre il personale addestrato a misure più oggettive dello stato empatico che riescono a conseguire; in ambito anche non ospedaliero, merita d'essere indagato cosa accade nei pazienti quando sono accompagnati empaticamente, e quanto possa incidere sulla loro qualità di vita imparare ad entrare da soli in tale stato.

CAPITOLO 5

LA NATUROPATIA: LE NOZIONI DI BASE

5.1

La Naturopatia

Il termine naturopatia dal punto di vista etimologico è composto dal latino Naturae e dal greco Pathos, ossia “sentire secondo natura”

E' un regime di vita che permette di mantenere, conservare e riottenere la salute, seguendo le norme della natura in un contesto ecologico.

Se non c'è il rispetto di un corretto regime di vita potranno nascere diversi problemi di salute conducendo la persona verso la malattia

Il naturopata non è necessariamente un medico o un guaritore, ma soprattutto un igienista e un educatore

Un aspetto importante della naturopatia riguarda lo studio delle alterazioni della natura umana, in senso energetico ed unitario, permettendo di ottenere una visione di insieme Mente-Corpo-Anima del soggetto, con la funzione di normalizzare un equilibrio spesso alterato da cause ambientali: inquinamento, stress, intossicazioni alimentari, e cattive abitudini di vita. valorizzando il tema della “cultura della salute e del benessere olistico”

Il naturopata valuta lo stato energetico del soggetto, secondo canoni che considerano l'aspetto costituzionale, il concetto di forza vitale, il flusso della forza vitale nell'organismo, l'alimentazione, le abitudini e lo stile di vita.

La naturopatia rappresenta sia uno stile di vita sia un modo di concepire la guarigione in cui vengono impiegati vari mezzi naturali di prevenzione e di trattamento delle malattie dell'uomo, La cura naturopatica si fonda sulla capacità del corpo di “curare se stesso”

5.2

L'uomo olografico

Il modello olografico è una delle principali basi scientifico-filosofiche della nuova scienza olistica in quanto, partendo da dati fisico-matematici, estende la propria interpretazione all'intera esistenza e alle dimensioni della coscienza. Il modello olografico si basa sul concetto d'informazione globale che lega una parte al tutto: la parte diventa un ologramma del tutto, in quanto contiene al suo interno una rappresentazione globale dell'insieme da cui deriva; questo implica una relazione continua, coerente e dinamica tra la parte e il tutto

L'ologramma consente di riprodurre, con notevole precisione, un'immagine precedentemente registrata. In fase di registrazione un fascio di luce laser viene inviato sia verso l'oggetto da riprodurre, sia verso una lastra di materiale sensibile. Grazie a un gioco di specchi, la luce che arriva dalla sorgente interferisce con quella riflessa dall'oggetto. Sulla lastra dunque si formano delle linee, chiamate frange di interferenza. Le frange contengono l'informazione sulla tridimensionalità. La lastra dell'ologramma contiene l'intera immagine in ogni suo punto: se la spezziamo in tanti pezzi, ogni pezzo conterrà l'intera immagine e l'oggetto apparirà nella sua unità.

Nel modello olografico tutto è connesso e in ogni punto c'è l'immagine e l'informazione del tutto. Così l'uomo diventa un'insieme, un'unità olografica che contiene in Sé la matrice dell'informazione totale del sistema in cui è incluso e con il quale c'è un continuo scambio di informazioni e di energie; la stessa relazione esiste anche con le sfere più piccole di cui è composto, cellule e atomi .

Le cellule del nostro corpo diventano così perfette unità olografiche in quanto ognuna di esse contiene, nel DNA, l'informazione globale dell'intera umanità, grazie alla quale la cellula può comunicare e relazionarsi continuamente con il sistema.

Questo modello tanto atteso per spiegare il concetto di Ermete Trismegisto nella Tavola Smeraldina "come in alto così in basso": la relazione speculare e analogica tra la dimensione del micro e macrocosmo, tra uno e infinito.

Ogni grande filosofia e religione ha intuito questa profonda interrelazione e interconnessione olistica tra unità e tutto, tra anima individuale e cosmica.

“Non siamo noi ad essere nel mondo , ma è il mondo a essere in noi “

Ognuno di noi ha in sé tutta la conoscenza dell'intero universo. Le forze che in tutto il cosmo costituiscono la materia si trovano in ogni atomo del nostro corpo. Ogni filamento del DNA ha in sé l'intera storia evolutiva della vita. La mente contiene il potenziale di ogni pensiero che sia stato o sarà mai stato espresso.

Comprendere questa realtà è la chiave che apre la porta della vita, l'accesso alla libertà sconfinata: l'esperienza in questa dimensione è la base della vera saggezza.

Quando comprendiamo che abbiamo dentro di noi tutto quello che vediamo negli altri, tutto il nostro mondo subisce una trasformazione.

5.3

L'identità del Terapeuta

La conoscenza necessaria non è qualcosa che si legge semplicemente, ma un'esperienza che si fa con tutto il proprio essere. La meditazione, la preghiera, la consapevolezza, il lavoro sulle proprie caratteristiche emotive, fisiche e psicologiche costituiscono la ricerca sulla crescita dell'essere.

Il terapeuta deve quindi porsi la questione della coscienza e della conoscenza.

Una dimensione della coscienza richiede che il terapeuta divenga terapeuta di se stesso.

Il terapeuta stabilisce uno spazio di incontro con l'altro: uno spazio divino e di gioia.

Il terapeuta vede la richiesta di aiuto come bisogno di incontro con il simile per riconoscere il sé interiore.

Il terapeuta riconosce che l'uomo ha bisogno di essere guidato verso il sentiero della conoscenza della realtà di ciò che è.

Il terapeuta dev'essere un profondo conoscitore della storia interna ed esterna che chiama continuamente ogni persona

Il terapeuta deve essere il tramite per dare informazioni affinché si entri in contatto con la propria vera vita

Il terapeuta riconosce l'individualità di ogni persona e ne rispetta i tempi.

Il terapeuta deve aver appreso che la persona è in esplorazione di sé e di tutti gli angoli bui che nemmeno immagina di poter avere.

Il terapeuta conduce alla vita.

Il terapeuta è colui che al di là delle proprie sofferenze ascolta altre cose e dice "ripeti cosa stavi per dire", perché la persona dice cose di cui non si rende conto.

Il terapeuta non giudica.

Comprendere, quindi, va oltre il nozionismo.

Il terapeuta riconosce l'importanza della concezione spiraliforme dell'individuo; comprende che essere naturopati è "essere" nella natura e vivere secondo natura (il movimento spiraliforme è quello che ha dato origine all'universo, in quanto da un punto iniziale zero che rappresenta il tutto, entro il quale tutte le forme sono comprese allo stato potenziale, è venuto originandosi il creato).

Il terapeuta Intende con chiarezza che ogni individuo ha in sé la potenzialità dell'autoguarigione; nessuno può guarire senza il contributo del paziente: cioè il credere nella guarigione.

5.4

Chi è il nostro “paziente”

La cura verso il mondo non scaturisce dalla morale di “fare del bene”, ma costituisce l’atteggiamento più autentico rispetto alla nostra stessa esistenza, che è costitutivamente un Essere Con

Per prendersi cura di qualcosa bisogna Vederla

Per prendersi cura di qualcuno è necessario sapere che esiste l’alterità, il diverso.

Il malato terminale è una persona che capisce o intuisce che la guarigione non è possibile, che la morte può essere imminente. Si confronta in modo più meno consapevole con un se stesso malato e fragile, affidato alla cura di altri e dipendente progressivamente anche per le funzioni più elementari. Sente un corpo in disfacimento e un’identità che va in frantumi. Il vissuto che emerge passa varie fasi, dalla negazione alla rabbia.

Quando le condizioni sono terminali può subentrare una diminuzione di intensità delle emozioni (stato monocromatico), depressione (o meglio tristezza fisiologica), l’abbandono della lotta e il ritiro come difesa. La paura più grande è quella dell’essere lasciati soli a morire , come riportano scritti o testimonianze.

Studi recenti in cure palliative evidenziano come tra le motivazioni alla richiesta di morte anticipata, ci siano: la sofferenza senza speranza di cura, l’assenza di ogni prospettiva di recupero e la perdita di dignità.

Nei momenti finali della vita ci si avvicina a ciò che è veramente essenziale: le relazioni, gli affetti, gli aspetti spirituali dell’esistenza .

In punto di morte gli esseri umani tendono a fare un bilancio della propria esistenza: se il bilancio è attivo, se nella vita ha prevalso l’amore, la morte sarà serena. Chi muore male lascia in eredità a parenti, amici, conoscenti un senso di disperazione e fallimento. Chi muore in pace, lascia a chi rimane un senso di serenità e fiducia, e fornisce ai presenti un dono prezioso: li aiuta a superare la paura più grande, quella della fine della vita. Toglie loro un peso, li rende più leggeri.

E’ un esempio di luce che li accompagnerà nei momenti più scuri .

CAPITOLO 6

L'ACCOMPAGNAMENTO EMPATICO ALLA FINE DELLA VITA NELLA CORNICE NATUROPATICA

6.1

L'importanza dell'accompagnare, il mio significato

“Ci siamo trovate a condividere una parte della nostra vita amica mia e abbiamo camminato di fianco l'una all'altra mentre stavi attraversando il momento più importante della tua vita dopo la nascita ovvero l'avvicinarsi della tua morte, accompagnandoci a vicenda; per me accompagnarti è significato non saper fare ma saper essere, nel difficile passaggio, come compagna e spero con tutto il cuore che tu abbia percorso con meno timore e più forza il tuo cammino.”

L'accompagnamento è un “procedere verso” condiviso con qualcuno, è un gesto sacro che nasce e si realizza in un momento sacro quale è il termine della vita di una persona. E' stata molto importante la reciprocità di scambi e di aiuti: nella diversità dei ruoli mi sono resa conto di avere dato come accompagnatore, ma anche di avere ricevuto cose che, senza quello scambio, non avrei mai e poi mai avuto modo di conoscere e di accogliere. Non nascondo che l'accompagnamento mi ha messo a dura prova, ho vissuto un breve momento di incertezza alla ricerca del gesto più appropriato, dell'atto giusto al momento giusto che potesse soddisfare Sonia e magari placarne i tormenti, mi sono chiesta se stessi facendo le cose in maniera giusta. Le emozioni sono state tante e differenti amplificate dalla particolare situazione, a tratti vissute con perdita di lucidità. In questo mi sento di ringraziare la mia docente Alessandra che mi ha fatto ricordare che non c'è giusto o sbagliato e di affidarmi perché sarei stata guidata, e così è stato: ho ascoltato con il cuore lasciando da parte l'analisi della mente. Accompagnare per me è stato partecipare ad un momento, ad un tratto di cammino importantissimo della vita della mia amica nel suo secondo grande passaggio: quello da questa vita ad altrove. Accompagnare mi ha aiutata a comprendere, intanto che mi “occupavo” della vita di qua, alcune cose dell'aldilà. Il mio stare vicina e la disponibilità ad accogliere, ascoltare la richiesta esplicita piuttosto che il silenzio più totale è stato un “fare” di grande importanza ed utilità per Sonia, proprio perché in quel mio stare di fronte a lei con coraggio e anche timore o con impotenza è uno stare che ha dato la possibilità a Sonia di proseguire quello che aveva sempre fatto: stare in relazioni per lei significative e in qualche modo empatiche che le hanno permesso di riflettere la propria immagine o di trasformarla, di realizzarne una nuova o semplicemente di aver masticato un po' quel che le è capitato contro la sua volontà e contro le sue speranze.

“Amica mia ti ho offerto il velo della mia presenza nel tuo dolore e tu giorno dopo giorno ti sei svelata; hai voluto i miei occhi per dar il coraggio ai tuoi di guardarti ancora, ci sono state le mie due orecchie insieme alle tue per ascoltarci, ci sono state le mie mani forti per sostenere quel tuo modo di essere che non hai potuto fare a meno di esprimere, c’è stato bisogno di quella parola detta da me, replicata da te e trasformata ancora da me perché il tuo linguaggio esitante potesse trovare nuove forme che si adattassero ad una condizione che non conoscevi, che ti spaventava, che ti trasformava e si avvicinava ad un traguardo che non conoscevi. Questa è stata l’esigenza imprescindibile del nostro accompagnamento: siamo state relazione concretamente visibile, siamo state relazione densa e attenta, includente e non asfissiante, semplicemente siamo state nelle sensazioni, dove tu hai potuto morire, dove ci siamo lasciate andare all’ultima espressione del sé, di Me con Te”

La morte della persona è sacra, così come è sacro il processo del morire che la precede, così come è sacro il passaggio che esso determina e che prepara ad altro; questa sacralità ha richiesto rispetto, onestà, impegno e molta sobrietà. Ogni vita quando si manifesta merita di essere celebrata e merita di esserlo quando essa cessa di manifestarsi in questo mondo e nelle forme che conosciamo.

“In quei giorni e soprattutto quando arrivavo da te, quando varcavo la porta, era come entrare in un’altra dimora, in un altro luogo, in un’altra dimensione dove tutto era amplificato e che niente aveva a che vedere con la vita al di fuori di lì, tutto era lontano dalla vita terrena, dalla terra degli uomini, era come essere sospesi, cullati, amati, in quel momento e per sempre. Accompagnarci amica mia è stato per me abbandonarci in pace nel deserto dell’anima mosse dalla forza d’amore incondizionato che ha coronato la nostra amicizia”

6.2

L'affidarmi

.....E poi c'ero io

“Eccomi amica mia chiamata per essere lì con te, una forza invisibile, attrattiva, e talmente naturale, fisiologica, senza ombra di sforzo o di pensiero nella decisione, che tu già mi avevi tra le lacrime chiesto ed io con un sorriso ti avevo risposto. Mi avevi già scelta ed io sono arrivata; la sera alle ore 21.00 arrivo nel tuo rifugio, dopo la tua cenetta intima con mamma, si la sera, la notte perché con la tua amica vicina mi dissi che ti sentivi sicura, come avere accanto il tuo angelo custode, un faro che ti desse la direzione nei momenti di maggior sconforto, ed io anche mi sentivo al sicuro lì con te, mi sentivo d'essere nel posto giusto e non sarei riuscita a fare altrimenti. Lì con te sento di entrare in una dimensione meravigliosa, profondamente intima lontana da tutto e da tutti ma vicina a te.. Questa la preghiera, che tu conosca bene, che mi ripetevi lì fuori dopo aver parcheggiato, per darmi la conferma e la sicurezza senza calarmi nello sconforto, che tutto ciò che avrei fatto, non fatto, detto, non detto fosse guidato da un qualcosa di potente e a cui io mi sono completamente affidata:

“Io sono qui solo per essere veramente d'aiuto,

Io sono qui per rappresentare colui che mi ha mandato.

Io non devo preoccuparmi di che cosa dire o cosa fare, perché colui che mi ha mandato mi guiderà.

Io sono soddisfatto di essere ovunque egli voglia, sapendo che egli viene con me.

Io sarò guarita non appena gli permetterò di insegnarmi a guarire”

Ho sentito di essere da te anche per chi è vicino a te con il cuore, come un filo inscindibile che mi tiene collegata a tutti quanti, sono da te anche per loro e con loro, ti veglio in unione con loro e ogni gesto per te e con te è frutto dell'unione di tutti noi; li ho rassicurati dando loro questo messaggio e chiedendo loro serenità affinché ti si infondesse pace. Questo è stato il desiderio forte che ho avuto e che ho espresso anche a loro e so che tu questo amica mia lo hai sentito!

“Amica a mio modo con il mio sentire ho fatto la mia prima esperienza in questo affascinante viaggio con te che cercherò di descriverti aiutata anche da letture fatte che spiegano esattamente quello che ho vissuto; sono stata con te al di là delle parole, con il silenzio, l'amore, la compassione, le emozioni, i desideri, i gesti, il tocco, il sorriso, lo sguardo, stando in ascolto silenzioso perché di tutto questo sentivo avevamo veramente bisogno quando mi sedevo e mi coricavo accanto a te. Mi sentivo con Te con la certezza e la consapevolezza della

morte come ricchezza nel livello più profondo della coscienza, che ha rivelato così tutta la nostra forza di amare.

6.3

La veste del naturopata

“Per me il sostegno spirituale è entrare in rapporto con la vita senza mediazioni. Significa aiutare l'altro a scoprire la propria verità, anche se potremmo non dividerla. A volte si tratterà di convocare un sacerdote perché amministrare i sacramenti, o di poggiare uno scialle di preghiera sulle spalle del morente. A volte, semplicemente, di preparare un brodo caldo con affetto, o di aiutare il malato a scrivere una lettera di riconciliazione. Principalmente, significa restare presenti nel territorio del mistero e delle domande senza risposta.”

Frank Ostasesk (pp. 3-8).

Il percorso scolastico in Accademia di naturopatia è stato per me di grandissimo aiuto: gli insegnamenti delle discipline studiate e l'introspezione fatta nei laboratori di ricerca interiore hanno avuto come sfondo comune il formarmi e svelarmi affinché io potessi entrare con consapevolezza in relazione d'aiuto o meglio mettermi al servizio delle persone che avrei incontrato nel corso della mia vita. Il poter collaborare con altre figure in ambito naturopatico, e non solo, è stato fondamentale per il mio senso dell'accompagnamento, in quanto nella mia esperienza mi sono sentita di aver fatta mia la veste di accompagnatore spirituale a livello naturopatico. La collaborazione ha fatto sì che io mi prendessi cura dell'anima ed altre figure si prendessero cura del corpo, in sinergia, anche se in momenti distinti. Questo percorso di formazione l'ho condiviso con Sonia perché è stata mia compagna di studi e tra me e lei già a quel tempo si è creato un vero e proprio spazio sacro, tacito e inconsapevolmente condiviso. Sonia è stata una guida nel mio percorso di evoluzione ed entrambe, essendo naturopate, sapevamo ciò di cui l'altra aveva bisogno. Aver trovato il nostro spazio sacro ha permesso la comunicazione delle nostre anime e ci ha dato l'opportunità di ricordare a noi stesse chi siamo, lavorando su di noi e con l'aiuto delle discipline scolastiche sono arrivata alla mia vera natura, ad un nuovo modo di pensare e di vivere. Come quando, durante il percorso di laboratorio delle anime svelate e specificatamente quello della nascita, venuta alla luce mi misi in braccio a Sonia, senza veli e lei mi ha nutrita come una madre; da qui tra noi si è creato uno spazio sacro senza tempo dove la mente è messa a tacere e le anime comunicano in modo silenzioso e armonicamente come fosse una musica che ha accompagnato la nostra danza.

Vorrei riportare a proposito della collaborazione, l'esperienza di Emma del suo mettersi al servizio il venerdì sacri per almeno due anni. Emma mi racconta che alla notizia di Sonia delle metastasi ricomparse le chiese cosa avesse voluto nella sua vita e Sonia le rispose di volerla vivere a pieno e nel migliore dei modi.

Quindi ogni venerdì Emma insieme a Sonia decideva che trattamento naturopatico fare sulla base del sentire del momento di Sonia.

Emma mi racconta che ha trattato Sonia nei modi qui di seguito:

- ✚ Massaggio riflessologico plantare con attenzione ai seguenti punti riflessi:
 - Sistema linfatico
 - Sistema endocrino con attenzione alle surrenali per il problema ai reni causato dal cortisone assunto in terapia
 - Milza per la trasformazione delle sostanze
 - Colonna vertebrale per le metastasi diffuse e per il sostegno, la determinazione e il rilassamento con particolare attenzione allo stimolo dell'alluce (corrispondente alla testa), spesso rosso per sovraccarico di pensieri
 - Polmoni
 - Intestino
- ✚ Massaggio dell'anima quando è riuscita ad accogliere se stessa dopo il rifiuto del proprio corpo
- ✚ Trattamento punti MTC con attenzione al meridiano del cuore
- ✚ Massaggio al viso poiché le dava la sensazione di togliersi la maschera e si sentiva più pulita
- ✚ Massaggio metamorfico che ha accelerato i tempi della consapevolezza poiché dando atto alla trasformazione, le ha dato la lucidità per farle capire dove volesse andare e nello specifico caso le ha dato modo di scegliere di uscire dalla Domus; dopo l'uscita non ha più voluto ricevere il metamorfico perché affermava che il trattamento, accelerando i tempi dell'evoluzione, l'avrebbe portata a morire prima.
- ✚ Assunzione di probiotici per lavorare sul microbiota quindi sulla digestione in presenza di un fegato appesantito.
- ✚ Assunzione di fitoterapici es. Ribes Nigrum e Rosa Canina sospesi con la terapia medica

Per Sonia, ogni venerdì, era il momento della coccola sacra dove si metteva a nudo, senza confini e libera da tutto!

Emma ricorda con amore il mazzo di Gigli che le sono arrivati il giorno del compleanno e per Emma è stato il ringraziamento di Sonia e la sua scelta di chiudere e staccarsi da tutto.

Come riferito da Emma il percorso ha portato a grandi risultati: da una parte c'è stata la possibilità di lavorare sulla parte corporea con sensazione di leggerezza, di stimolo a scaricarsi, di ricevere coccole, ecc.; la riflessologia le ha dato benefici oltre che a livello corporeo, anche per l'elaborazione di suoi vissuti, un esempio è la rabbia che provava e che nel tempo si è ammorbidita.

La testimonianza di Emma mi dice che ognuno di noi, ha il proprio modo di entrare in relazione di aiuto con una persona, ognuno ha la sua particolare connessione e che è solo sua. Per questo mi vien da dire che il naturopata non è rivestire un ruolo ed identificarsi nel fare ma è semplicemente e straordinariamente ESSERE.

Spesso di notte ad un certo orario, specificatamente tra le ore 01 e le ore 03 corrispondente nella MTC all'organo fegato, mi capitava di trasudare un fortissimo calore dal mio corpo e sapevo che era tutto il calore che toglievo a lei e che per un periodo Sonia ha avvertito fortemente.

A livello di trattamenti corporei io personalmente non ho mai trattato Sonia come anche Sonia non ha mai trattato me, non l'ho trattata neanche durante il viaggio di accompagnamento e gli strumenti a mia disposizione sono stati la mia presenza, essere lì per lei e con lei, la consapevolezza, l'empatia, la compassione, l'affidarsi, l'amore incondizionato, la pace, il silenzio, il tocco, la carezza, l'utilizzo della floriterapia e della musicoterapia. Avrei voluto donare il tocco metamorfico a Sonia ma sentivo ogni volta un'energia che toglieva le mie mani dal suo piede ed ho imparato ad affidarmi a questo sentire che mi guidava. Per quel che riguarda la nutrizione, che anch'essa è relazione, si è lasciato completo spazio ai desideri di Sonia, sia nei tempi e sia nella scelta dei cibi che più le piacevano fino a quando ha smesso di alimentarsi in modo del tutto naturale.

6.4

La Floriterapia

«La salute è il nostro patrimonio, un nostro diritto. È la completa e armonica unione di anima, mente e corpo; non è un ideale così difficile da raggiungere, ma qualcosa di facile e naturale che molti di noi hanno trascurato»

Edward Bach

I fiori di Bach o rimedi floreali sono una terapia elaborata circa novant'anni fa dal medico Inglese Edward Bach, che ricercò nel mondo della natura quel qualcosa che curasse l'uomo, il malato e non la malattia, quel qualcosa di diverso che poteva raggiungere la radice della malattia e che non si limitasse solo ai sintomi. Iniziò così ad esaminare le virtù delle piante; una forma di terapia che Bach sosteneva doveva essere semplice e accessibile a tutti, in quanto a suo dire chiunque avrebbe le potenzialità e le sensibilità necessarie per effettuare autodiagnosi e autopratica.

I fiori rappresentano una terapia vibrazionale ossia sono portatori di una specifica frequenza o vibrazione energetica che agisce a livello "sottile" cioè a livello di energia sul campo elettromagnetico del soggetto che lo assume.

L'impronta energetica del fiore è in grado di riequilibrare le vibrazioni distorte in caso di malattia e i suoi effetti si riflettono dai livelli superiori caratterizzati da frequenze più sottili (mente, emozioni) ai livelli inferiori (corpo fisico, materia). A differenza dell'omeopatia che si basa sulla dottrina che il simile cura il simile, la floriterapia si avvale principalmente di una legge di risonanza.

Secondo questa legge, se un soggetto lamenta certi sintomi riconducibili a emozioni o stati d'animo alterati, la risonanza di tali sintomi con l'impronta energetica di un dato rimedio floreale è in grado di ristabilire l'equilibrio quando il rimedio viene assunto.

La terapia con i fiori di Bach serve per imparare a superare in modo costruttivo "gli stati d'animo negativi della natura umana" come per esempio impazienza, timidezza, insicurezza, gelosia, e a ristabilire il contatto con le proprie capacità spirituali di autoguarigione.

Lo scopo della terapia è il ristabilimento dell'armonia spirituale, che è la premessa per raggiungere la massima espansione e stabilità della personalità umana. Ne consegue indirettamente una maggiore capacità di resistenza nei confronti dei malesseri di natura spirituale e dei disturbi fisici legati alla condizione interiore.

Secondo il Dottor Bach la causa più profonda degli insuccessi o della malattia nella vita è una sorta di "squilibrio digestivo spirituale" dovuto a una cattiva conoscenza o a un uso improprio delle leggi spirituali. Questo provoca l'interruzione del contatto con la propria guida interiore e il blocco nella realizzazione del proprio progetto esistenziale.

I sintomi di tali disturbi digestivi spirituali si evidenziano in quelli che Bach definisce i trentotto "stati d'animo disarmonici della natura umana". Si tratta di modelli comportamentali distruttivi come l'impazienza, la viltà, l'indecisione, ecc. Scopo della terapia con i fiori di Bach è la

riarmonizzazione di tali stati d'animo disarmonici per riportarli alla loro forma originaria positiva: pazienza, coraggio, determinazione, ecc.

Secondo Bach *“la malattia non è una crudeltà, né una punizione ma è solo un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori più grandi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci”*

La floriterapia non combatte la malattia, ma sviluppa le qualità che ci permettono di superarla. Gli ambiti di utilizzo della terapia con i fiori di Bach possiamo suddividerli in:

Prevenzione della salute interiore: la vita quotidiana ci impone sempre nuove sfide che possono facilmente sopraffarci; si possono scegliere e utilizzare in maniera mirata singoli fiori di Bach per affrontare e superare situazioni critiche individuali in maniera più costruttiva.

Superamento di situazioni croniche di stress o di disagio psicologico (perdita di una persona cara, profonda crisi di coppia, infruttuosa ricerca di un lavoro, ecc.).

Trattamento complementare di malattie acute o croniche: la terapia con i fiori di Bach da buoni risultati come terapia di supporto; nelle malattie croniche l'assunzione può contribuire ad accettare e realizzare i cambiamenti necessari.

“I rimedi floreali curano, non attaccando la malattia, ma pervadendo il nostro corpo con le stupende vibrazioni della nostra natura più alta, alla cui presenza la malattia si scioglie come la neve alla luce del sole”

In fase di accompagnamento i fiori di Bach sono stati un utilissimo supporto sia per me e per mamma di Sonia sia per Sonia stessa per il momento di accompagnamento e passaggio.

I fiori utilizzati aiutano a riconoscere:

GENTIAN - il fiore della fede – dal dubbio alla fede

Ogni evoluzione naturale avviene a ondate; anche le battute di arresto sono fasi di apprendimento; Ciò che è positivo può verificarsi solo se mi apro interiormente

ASPEN - fiore del presentimento – da un cupo presentimento a una sensibilità cosciente

Non tutto ciò che percepisco è importante per me. Quando utilizzo la ragione in maniera critica riconosco se ho assorbito dal mio ambiente inconsciamente solo smog psicologico, oppure se le mie paure rappresentano un avvertimento della mia voce interiore e hanno un fondamento reale.

WALNUT – il fiore della realizzazione – dall’influenzabilità alla saldezza interiore

Devo restare fedele a me stesso e prendere dimestichezza con il mio processo evolutivo. Esso segue sue regole proprie. Soltanto la mia voce interiore può dirmi con precisione quali passi compiere e quando.

HONEYSUCKLE – Il fiore del passato – dal passato al presente

La vita continua. Non posso cambiare né far tornare il mio passato. Posso solo lasciarlo andare e utilizzare l’energia così liberata per affrontare i compiti che mi aspettano nel presente

SWEET CHESTNUT – il fiore della liberazione - attraverso l’oscurità fino alla luce

Accetto che esistono momenti in cui devo abbandonare ogni sforzo personale e affidarmi completamente a un’istanza superiore (“sia fatta la tua volontà”). Solo in questo modo un cambiamento costruttivo da tempo necessario potrà finalmente realizzarsi.

MUSTARD – il fiore della luce – dalla sofferenza alla grandezza dell’anima

Non posso impedire con le mie forze che si presentino determinate situazioni. Ma posso volgerle a mio vantaggio. Sono pronto ad affrontare consapevolmente questi stati, non sarò più esposto passivamente ad essi. Così maturerò interiormente e potrò vivere con più intensità i momenti lieti dell’esistenza.

HOLLY – il fiore dell’amore universale – dalla durezza d’animo alla generosità

Non devo misurare con il bilancino gli scogli emotivi degli altri. Quando sarò in grado di capire la differenza tra emozioni profonde e reazioni emotive passeggiere, riuscirò a catalogare meglio le reazioni emotive degli altri e a reagire a mia volta in maniera più adeguata

MIMULUS – Il fiore del coraggio – dalla paura del mondo alla fiducia nel mondo

Anch’io possiedo una voce interiore che mi aiuta a essere padrone del mio tempo, se mi affido regolarmente alla sua guida. Se mi esercito a piccoli passi a immaginare la situazione temuta, posso gestire per davvero ogni frazione esistenziale a modo mio. Quello che non mi spezza mi fortifica.

La somministrazione di questi fiori per noi è avvenuta in tempi e combinazioni diverse in base alle esigenze ed al sentire del momento; principalmente si realizzava nel far cadere le gocce vibrazionali sul lenzuolo del letto attorno al corpo di Sonia, nel metterle qualche goccia dietro le sue orecchie o imbevendo la garzetta con i fiori di Bach che Sonia con la suzione faceva suoi. Naturalmente anche io e mamma Loris attingevamo al nostro flaconcino affinché i fiori lavorassero in sinergia tra tutte noi, supportandoci.

6.5

La Musicoterapia

“L’arte è un’attività umana il cui fine consiste nel trasmettere agli altri i sentimenti più alti e migliori ai quali gli uomini si siano elevati” Lev Tostoj

Questa citazione, bellissima, può risultare celebrativa e altisonante, suscettibile di qualche perplessità. Può essere invece fortemente incoraggiante, quando si lavora con il malato terminale e ci si confronta costantemente con il limite estremo della vita: quello del morire.

La Musicoterapia è una disciplina relativamente recente in Italia: la sua applicazione risale agli ultimi 20 anni e nell’ambito delle cure palliative è presente da circa dieci.

Uno sguardo alla letteratura scientifica ci dice che in tutto il mondo, con metodologie differenti, si sta facendo sperimentazione... In Giappone uno studio alla Sapporo University misura il livello di cortisolo salivare, (che è ampiamente usato per misurare il livello di stress come indicatore obiettivo e fisico), prima e dopo sedute di musicoterapia. Lo studio dimostra che dopo l’ascolto della musica il livello del cortisolo si è abbassato e da un questionario autosomministrato, i pazienti riportano un vissuto di sollievo e maggior serenità.

La musicoterapia può giocare un ruolo fondamentale nell’approccio alla malattia e nella relazione con il paziente. Se diamo valore alla qualità dell’esperienza, anche individuale, e non inseguiamo numeri, possiamo contribuire alla qualità della vita di persone che non hanno più la possibilità di ricercarla da soli. Non rinunciamo ad una metodologia rigorosa e a un affinamento delle tecniche, ma valorizziamo tutte le sfumature e gli aspetti che un intervento a mediazione artistica può dare al malato.

Ogni persona ha propria musicalità innata. Il suono e la musica sono elementi dell’esperienza umana con i quali veniamo a contatto sin da prima della nascita e impariamo a conoscere il mondo e ad esprimerci prima di imparare a parlare. La peculiarità della musica è la comunicazione non verbale e questo aspetto la accomuna al mondo espressivo delle emozioni. La musica risveglia il corpo, evoca ricordi, sensazioni.

È cultura e identità, liberazione e consolazione; come il sogno può portarci in un altro stato di coscienza ed accedere ad una dimensione spirituale. È un linguaggio universale che accedendo a livelli profondi e inconsapevoli, bypassa il livello cognitivo e il controllo del pensiero razionale.

Esistono inoltre anche prove neuro scientifiche e cognitive che evidenziano gli effetti positivi prodotti dalla musica, quali:

- 1) la musica distrae, ossia dis-verte,
- 2) la musica determina una inibizione endogena del dolore,
- 3) la musica promuove il rilascio di endorfine nel corpo che agiscono contro il dolore,
- 4) la musica lenta produce un rilassamento e una sensazione diffusa di controllare il dolore.

Un'altra spiegazione di carattere più specificatamente fisica e musicale sostiene l'importanza del suono: "I benefici effetti della musica si trasmettono secondo il principio di sincronizzazione armonica (entrainment), che dalla fisica delle onde si ritrova in numerosi altri fenomeni naturali. Secondo questo principio, due corpi che producono oscillazioni tendono ad accomodarsi in fase. La musica fa risuonare e induce ad una sincronizzazione reciproca dei ritmi, ad esempio respiratori, di coloro che assieme l'ascoltano, oppure la eseguono." Cit. Bertinotti

Questi aspetti sono validi in qualsiasi situazione, ma quanto mai preziosi nelle malattie terminali dove la riduzione del dolore è uno degli obiettivi principali degli interventi.

La possibilità di utilizzare un linguaggio non verbale come quello musicale permette al malato di dare voce, suono, al dolore, al corpo dolente, all'anima ferita senza utilizzare la parola che in molti casi non si può o non si vuole usare.

Perchè si può essere poco abituati a farlo, perchè non è detto che sia il canale privilegiato, perchè si può tendere ad intellettualizzare e a difendersi con le parole, si può essere di un'altra lingua, cosa sempre più comune nei nostri ospedali.

La mediazione artistica, legata al fare e non al pensare, occupa diversamente la mente e impegna i sensi, il corpo, lo spirito. La persona attraverso la suggestione dei suoni ascoltati o improvvisati si disidentifica dal suo essere malato, per rientrare in contatto con il sè integro che ancora è. Lo stato di coscienza si allarga e l'esperienza individuale e del momento può essere ascritta in una più ampia, universale, transpersonale.

Tasselli della propria vita possono andare a posto, una sofferenza finalmente espressa e ascoltata può maturare nuove consapevolezze e portare pace interiore.

La narrazione di sè in modo simbolico, la consolazione e il nutrimento che può portare una musica, il riconoscere e rispettare la coesistenza di emozioni opposte o contrastanti, restituiscono senso e valore di sè. Anche nelle condizioni di massima fragilità, il suono e la musica posso arrivare a costituire un ponte, una distanza da abitare e riscaldare tra parti interne della persona e il musicoterapista, posto in un atteggiamento di autentica condivisione.

"Amica mia la musicoterapia ha potuto così alleviare e purificare l'atmosfera. Accompagnare le nostre giornate e nottate con delle note lievi, rilassanti, che rievocano il gorgoglio

dell'acqua, piuttosto che rintocchi vibrazionali e suoni naturali che caratterizzano atmosfere meditative è stato di aiuto a lasciar andare mente, corpo e anima.

6.6

Il tocco

“E’ stato importante continuare a comunicarti quanto ti amo amica mia, quanto ho imparato da te per invitarti a lasciarti andare quando saresti stata pronta. Il dono del contatto, del tocco, ci ha aiutate a diffondere un forte senso di intimità e di connessione tra noi, incoraggiandoci a non sentirci sole e quando ho sentito e ho avvertito fosse il momento giusto di un contatto, di toccarti con presenza, attenzione, amorevolezza è stato meraviglioso tenerci la mano, accarezzarti il volto, accarezzarti i piedi, le gambe, la testa, la fronte, fino a cullarti come una bambina ...tutto ciò che avrebbe potuto portarti rassicurazione e avrebbe fortificato il tuo senso di benessere”

Il Tocco ti dice in quell’istante che non sei solo.

Il Tocco è nutrimento completo e profondo, il primo strumento di consapevolezza della vita stessa e del mondo esterno.

È l’intimo riconoscimento del nostro valore come esseri viventi e unici.

Il senso del tatto è il primo a formarsi durante la gestazione e alla nascita è la sensazione più sviluppata contribuendo in modo determinante all’evoluzione del pensiero, del cervello e allo sviluppo dei legami biologici genitori/figlio e interpersonali. È attraverso la pelle che da neonati percepiamo lo stato di chi si occupa di noi, così come la madre recepisce il nostro umore quando, con istintiva spontaneità, cerchiamo calore, succhiamo, chiediamo cibo e attenzione.

Le mani carezzevoli parlano, vedono, sentono e sono capaci di esprimere vicinanza, tenerezza, presenza, compassione, amorevolezza, affettuosità, passione e desiderio.

È carezza tutto ciò che, riconoscendo l’esistenza dell’altro, comporta una comunicazione affettiva.

La carezza è uno dei gesti tra i più evoluti, capaci di porre gli individui in connessione autentica l’uno con l’altro evocando pensieri d’accettazione, piacevolezza, serenità. In una parola, di riconoscimento.

La carezza è una forma di “nutrimento” assolutamente essenziale: non esiste forma di vita che non conosca il piacere del contatto, il senso di benessere e il calore che dona una mano sfiorando la pelle.

Anche da adulti continuiamo ad avere necessità di un tocco amorevole che nutra adeguatamente tutta la nostra essenzialità umana.

La carezza è aprirsi al dialogo, alla condivisione, all’intimità.

È carezza il riconoscimento di sé, oltre a quello che ci donano gli altri

Sentirsi accarezzati, accolti, protetti, approvati.... Confermati: tutto ciò rassicura e nutre la nostra parte più antica e profonda.

L'effetto delle carezze è penetrante e molteplice, vola assai oltre l'emozione di un contatto, l'attestazione d'affetto e di benevolenza: appaga i sensi e la mente, induce il senso stesso dell'esistere.

Esprimersi attraverso la carezza è istintivo, ma non sempre è facile.

Il contatto rompe barriere personali e cortine di protezione, parla un linguaggio vivo, autentico, che smaschera ogni inganno di sorta nella scoperta reciproca.

Dinnanzi alla carezza occorre essere "nudi", ricettivi, generosi ed accoglienti, occorre essere realmente disponibili e pronti all'incontro, accantonare il proprio Ego e fidarsi dell'altro, di livelli comunicativi più profondi e viscerali.

Per questo un adeguato e consolante contatto corporeo ci restituisce sicurezza, fiducia in noi stessi e nella vita.

Tra gli effetti più sublimi della carezza, vi è la trasformazione del limite corporeo. Sensibilizzare la propria pelle attraverso il contatto e le carezze, equivale a sensibilizzare la propria Identità, avvicinandosi al proprio Sé più autentico. La carezza è un tuffo in un sentire. La carezza esprime Amore.

6.7

Empatia e compassione

Empatia dal greco en-pathos che significa letteralmente sentire dentro: è la capacità umana di mettersi al posto degli altri per comprenderli meglio, è la capacità di capire l'altro, di mettersi nei suoi panni e comprendere ciò che sta provando, senza farsi trascinare troppo dalle emozioni dell'altra persona. Parlando di empatia vorrei dire che l'approccio tibetano è particolarmente interessante per chi accompagna i morenti; infatti parte dalla constatazione che quest'ultimi, quando si avvicina l'estremo passaggio, ritrovino il grado di empatia che avevano quando erano bambini.

Bambini e morenti, proprio perché più fragili e bisognosi, hanno a disposizione questo straordinario strumento, che permette, insieme, di collaborare per sopravvivere.

“Abbiamo ritrovato delle capacità di comunicazione empatica molto forti amica mia e il cuore mi dice che ciò ti ha aiutata a morire in pace durante il caos prodotto dalla fine di una vita tra terapie, ospedali, casa, cure ufficiali e alternative, indecisioni e paure; so anche che quando

non eri più in grado di comunicare, il tuo stato di ricezione empatica ha sempre funzionato! Avevo raggiunto uno stato di pace interiore incarnandolo in me, pronta a qualsiasi cosa fosse accaduta e con la consapevolezza che il tuo trapasso sarebbe avvenuto serenamente”

In senso letterale la compassione significa sperimentare e partecipare alla sofferenza dell'altro. E' una comunione intima e difficilissima con un dolore che non nasce come proprio, ma che se percorsa porta ad un'unità ben più profonda e pura di ogni altro sentimento che leghi gli umani; è la manifestazione di amore incondizionato che strutturalmente non può chiedere niente in cambio.

Sulla base di una ricerca si è osservato che, quando sentiamo la compassione, la nostra frequenza cardiaca rallenta, secerniamo l'ossitocina “ormone legante” e le regioni del cervello legate all'empatia, al caregiving e alle sensazioni di piacere si accendono, il che spesso porta a desiderare approccio e cura per le altre persone.

Amica mia quando empatia e compassione si sono prese per mano mi hanno permesso di avere un'apertura del cuore che mi rendesse capace di ascoltare le tue angosce, i tuoi timori, le tue paure, i tuoi pianti.”

6.8

L'ascolto

“Amica mia ti sei sentita accolta e ti sei aperta liberamente rivelando l'intimo di te, affrontando questioni irrisolte e dolori del passato che con il perdono hai fatto prender loro un'altra forma, purificando la tua coscienza perché ti liberassi il più possibile senza appesantire la tua preziosa anima ed io con il dono dell'ascolto, con il dono di essere presente a ciò che c'è, all'ascolto di me e di te alla realtà, non fuggendo altrove, ho saputo ascoltarti, fuori dai pensieri e dalla mente, silenziosamente, con l'intenzione di lasciare andare qualsiasi aspettativa, con un atteggiamento di apertura. Ti sono grata per avermelo permesso.

L'ascolto è riconoscere l'unicità della persona e delle sue richieste che esprimono la sua singolarità, ciò che la persona è e non ciò che vorremmo fosse o divenisse.

Ascoltare è sentire con piena consapevolezza in un atteggiamento passivo efficace, che implica la messa a tacere delle nostre personali reazioni.

Ascoltare vuol dire tornare a questa forma della mente in grado di ricevere la voce di quello che c'è dentro nell'altro, in un parlare invisibile, che è relazione sacra.

“Ascoltare vuol dire attenzione innocente”

6.9

Il silenzio da vivere

“Amica mia scoprire i doni del silenzio nello spazio sacro della ritualità del fine vita, ci ha permesso di guardarci ed ascoltarci nel profondo; nel silenzio si vivono emozioni e si comunica in maniera incredibile ed a livelli veramente alti. Nel silenzio la forza dell’amore è stato il regalo più grande che ho ricevuto ed ho offerto e posso dirti che è stata la terapia migliore, nel silenzio è emerso il nostro io più interiore e sensibile, sono stati infiniti momenti dove ho ricevuto tanto e attraverso i quali ho sentito di donarti tanto. Il silenzio ha permesso regnasse la sintonia nella nostra dimora, ha consentito di toccare l’essere sottile al di là della forma. Nel nostro silenzio abbiamo anche ascoltato i fiocchi di neve che il cielo in quei giorni ci ha regalato, che si appoggiavano sui rami e cadevano sul terreno davanti a noi, nel silenzio abbiamo ascoltato i discorsi cinguettanti degli uccelli che a stormi si spostavano da un albero all’altro, nel nostro silenzio siamo entrate negli occhi l’una dell’altra, per lunghi istanti siamo restate a guardarci, non perché i nostri cuori erano senza parole, ma perché le parole non erano necessarie, in quegli sguardi nessuna parola poteva avere la meglio, come se ci fosse un accordo tra di noi; nel nostro silenzio abbiamo ascoltato canzoni che ci facevano viaggiare nella nostra amicizia, nel silenzio abbiamo varcato e siamo arrivate insieme in posti che poi racconterò...con il silenzio abbiamo ricondotto il pensiero alla sua forza originaria, una forza che l’espressione distorce. Il silenzio è stata la risposta a tante domande perché il silenzio ha fermato il pensiero

Il silenzio è stato prezioso amica mia, è stata libertà

In silenzio, il tuo ultimo soffio vitale”

Ed ora vivi il tuo silenzio

6.10

La paura del morente, cosa succede al cervello e fisiologia della paura

“Ricorderò sempre amica mia quando seduta sul letto prima di coricarti le lacrime cominciavano a scenderti lungo il viso e nel pianto di una bambina guardavi me e mamma e ci dicevi “ho paura di morire, ho paura di addormentarmi e non svegliarmi più, ho paura di quello che può accadere”, così io e mamma ti prendevamo le mani, ti guardavamo e ti dicevamo di stare tranquilla che c’eravamo lì noi con te e non dovevi preoccuparti di nulla. Avevi paura della notte, del buio, dell’ignoto: era la paura che ti afferrava nella profondità del tuo attaccamento alla vita. Così quando ti stendevi nel letto prima di addormentarti io e mamma accendevamo la candelina di sale, la luce a forma di luna che custodivi gelosamente sul tavolino a fianco del letto, lasciavamo accesa la piccola luce in cucina, come sottofondo musica rilassante e per finire qualche goccina di fiori di Bach attorno a te. Poi era il momento della carezza sul volto e del bacio sulla fronte per rassicurarti amorevolmente, mamma andava in camera a riposarsi ed io mi stendevo sul divano accanto a te. Da quel momento o ci leggevamo testi delle canzoni che in quel momento desideravamo leggere o ascoltare, o cercavamo aforismi su qualsiasi cosa volevamo e individuavamo quello che sarebbe stato il proposito per il giorno dopo oppure era il momento di domande e considerazioni sulla vita, sull’amiciziaoppure ti infilavi le tue cuffiette e mi inviavi dei messaggi ai quali ti rispondevo, oppure ci inviavamo il testo di una canzone importante per noi in quel momento. Ricordo quella notte che mi addormentai prima di te e poco dopo, visto che anche il mio sonno era molto ma molto leggero, trovai sul telefono un tuo messaggio con la mia foto mentre dormivo ed una canzone che mi hai dedicato “mentre dormi” di Max Gazzè...insomma di dormire non se ne parlava. La notte era il momento dove più eri irrequieta amica mia, perché ben sapevi che addormentarti significava farti regnare dall’inconscio e la tua giustificabilissima paura si ripresentava, quindi la notte era il momento dove acquistavi più forze ed eri più sveglia e lucida! Ci si alzava più volte per bere, uscire fuori ad ascoltare la notte, fumare la sigaretta, dire due stupidate che la notte venivano veramente bene, fare due risate, parlare sottovoce per non svegliare mamma che ci avrebbe sgridate. Il suo timore era che ti facessi male durante le nostre manovre, ormai naturali, per alzarti dal letto per andare sulla sedia a rotelle o per camminare con il supporto da terra.

Ricorderò sempre quella notte che mi hai svegliata e mi hai detto “Amica! ho appena sognato che mi dicevi di alzarmi e fare tutto quello che mi passava per la testa!”...cavolo mi son detta

chissà ora cosa mi combina! Quindi, ti sei alzata in piedi, hai camminato spedita senza supporti, solo prendendoci a braccetto, hai voluto ti infilassi il giubbino, siamo uscite dalla porta, hai acceso una sigaretta, cinque minuti di pausa esterna notturna, parole semplici, da amiche, parole di pace e fiducia dove non c'è stato posto per l'ombra, siamo rientrate e ti sei rimessa a letto, il tutto stando attente a non fare rumore per evitare che mamma Loris ci scoprisse; non so amica ti è venuta una forza disumana... ero quasi incredula.”

Ecco Sonia reagiva alla sue paure notturne vivendo la notte, evitando quanto più possibile di addormentarsi, che avrebbe significato mettersi in balia dell'universo e per mantenere attiva la sua consapevolezza attuabile solo con lo stato di veglia. La paura della morte ci perseguita da sempre; è infatti una paura ancestrale, in quanto si tratta di un evento intrinsecamente legato alla vita, al quale non è possibile sottrarsi. Spesso sopraggiunge in condizioni presenti, come la malattia; in ogni caso si tratta di una condizione connaturata all'esistenza, con cui prima o poi tutti siamo chiamati a fare i conti. La paura è una emozione universale e naturale derivata dalla percezione di un pericolo, reale o supposto; è una delle emozioni primarie, comune sia alla specie umana, sia a molte specie animali, ed è un'emozione governata prevalentemente dall'istinto che ha come obiettivo la sopravvivenza dell'individuo ogni qualvolta si presenti un possibile rischio per la propria incolumità. E' stata creata infatti per un motivo semplice: avvisare l'uomo che potrebbe essere in agguato un pericolo. Come ogni emozione, anche la paura ha una componente corporea guidata da meccanismi cerebrali sottostanti che si esprime con la sudorazione, il battito cardiaco accelerato, la tensione e così via. Mentre ognuno di noi l'ha sperimentata in molteplici situazioni ed ha avuto modo di osservare i segnali corporei della paura, solo pochi sanno cosa succede all'interno del nostro cervello quando ci assale la paura. Le principali reazioni corporee alla paura sono: intensificazione delle funzioni fisico/cognitive e innalzamento del livello di attenzione, fuga, protezione istintiva del proprio corpo (cuore, viso, organi genitali), ricerca di aiuto.

Ma cosa succede nel nostro cervello quando abbiamo paura?

Come per qualsiasi emozione, nel nostro cervello avvengono delle reazioni chimiche ed elettriche che mettono in moto tutta una sequenza di reazioni. La "software" della paura è installata in una parte primordiale del cervello chiamata amigdala, che ha una forma a mandorla ed è posta al centro del sistema nervoso cerebrale. In tutti gli animali nella quale è presente (rettili, uccelli e mammiferi), l'amigdala comanda innanzitutto la risposta della paura. Quando dobbiamo salvare la pelle, ma anche quando guardiamo un film dell'orrore è l'amigdala che prende il comando escludendo le parti più evolute del cervello responsabili del pensiero. In uscita, l'amigdala è in presa diretta con il sistema nervoso simpatico, principale sistema di

emergenza dell'organismo il quale in poche frazioni di secondo, è in grado di aumentare il battito cardiaco, la pressione sanguigna, la disponibilità di glucosio per i muscoli che devono contrarsi per attaccare o fuggire. L'amigdala è in sostanza il nostro pilota automatico emotivo, che tende a inserirsi spontaneamente.

Fisiologia della paura

Quando l'uomo e/o l'animale vive una situazione di paura, un evento drammatico e shockante (incidente, perdita di un caro, diagnosi, animale feroce, ecc.) il suo organismo mette in atto istantaneamente dei processi chimico-fisiologici per far fronte al problema. La priorità è salvare la pelle e per fare questo la natura ha contemplato delle strade ben precise: attacca e aggredisce oppure fugge molto veloce o, l'ultima spiaggia fingere di essere morto. A parte l'ultimo caso, cioè l'imitazione del cadavere, per gli altri che sono centrati sul movimento, servono sostanze chimiche e mediatori importanti. Una cascata di ormoni e neurotrasmettitori si mettono così in moto per attivare o disattivare organi e apparati; il grande decisore è il cervello. Una delle prime cose che avvengono è l'attivazione dei tubuli collettori renali con lo scopo fondamentale di trattenere l'acqua e alcune proteine (come la creatinina). In condizione normale i reni producono circa 180 litri di urina primaria al giorno, e prima di arrivare al condotto di uscita dal rene, detto uretere, passano attraverso i tubuli dei collettori i quali hanno il compito di assorbire circa il 99% delle urine primarie riducendole a circa 1,2-1,5 litri di urine secondarie, che sono quelle che scarichiamo normalmente attraverso la vescica. In pericolo o in pieno conflitto tratteniamo acqua e uriniamo molto di meno.

Oltre a questo ecco alcune delle sostanze che il cervello dà ordine di produrre nel corpo:

Cortisolo; le ghiandole surrenali liberano nel sangue l'ormone dello stress perché è funzionale per far aumentare la forza dell'organismo. Se si è in pericolo serve molta energia!

Adrenalina e noradrenalina; l'ipotalamo stimola la produzione di questi due importantissimi ormoni dalla funzione vaso-costrittiva, cioè tolgono il sangue da organi che non servono (apparato digerente, uro-genitale, ecc.) per direzionarlo dove invece è vitale: sui muscoli (gambe, braccia o zampe), il tutto allo scopo di scappare o attaccare. Normalmente si chiudono anche gli sfinteri perché in pericolo di vita o durante un combattimento non si può perdere tempo a defecare (decodifica biologica della stipsi).

Glucosio; aumenta grazie al lavoro del fegato la produzione endogena di zucchero, anche perché se si è in pericolo o in lotta è necessario avere in circolo enormi quantitativi di zucchero (decodifica biologica del diabete...). In totale assenza di glucosio nel sangue, come durante un digiuno, lo zucchero non manca: come mai? Perché il cervello può ordinare in qualsiasi

momento al pancreas (cellule alfa) e al fegato di produrre tutto lo zucchero necessario! Quindi se siamo in costante conflitto avremo sempre iperglicemie, anche se si sta attenti al cibo.

ADH; è un ormone antidiuretico liberato dalla neuroipofisi, una ghiandola posta al centro del cervello. Questa ghiandola (che è in verità un prolungamento dell'ipotalamo) produce anche ossitocina, chiamata ormone dell'amore, che viene rilasciato nel sangue quando si è felici e quando si prova piacere. La cosa fondamentale da comprendere è che la neuroipofisi può liberare sono UNO dei due composti: Ossitocina o ADH, mai contemporaneamente! Il messaggio fisiologico è chiarissimo: o si vive nell'amore e nel piacere (Ossitocina) o si vive nella Paura (ADH). Se costringiamo l'organismo a produrre ogni giorno ADH significa che stiamo vivendo nell'angoscia, e questo ci impedisce di essere felici e provare piacere. L'ADH è chiamato anche vasopressina perché blocca l'urina e fa trattenere dall'organismo, come detto prima, il liquido più importante che esista: l'acqua! Tutto in natura è programmato e sincrono: un evento importante costringe l'intero sistema "cerebro-organico-ormonale" a predisporre nel miglior modo possibile per superare l'empasse. Nel mondo animale esistono, come visto, "fuga" o "attacco", perché in natura le paure sono concrete e reali, ma nel mondo degli umani le cose sono un po' diverse. La "fuga" e l' "attacco" sono sempre integrate nel "cambiamento": sia aggredire che scappare necessitano di un "movimento". Va ricordato però che lotta e fuga salvano la pelle solo se mantenute entro dei "tempi biologici", perché è anche vero che se si lotta o si fugge per molto tempo, il rischio di ammalarsi diventa elevato. Ma come detto, mentre gli animali attaccano o scappano, la "paura virtuale" creata e veicolata dal Sistema ha fatto nascere nel cervello umano una nuova strada, o meglio un vicolo cieco che termina nella "tristezza" e "passività"! Una persona triste è nella totale passività e quindi è ferma e bloccata. Sentirsi impotenti e disarmati di fronte ad un evento (vero o irreale che sia, diagnosi di cancro, ecc.) è come indossare un paio di occhiali neri che non permettono di cogliere la bellezza e l'eccitazione insite nel cambiamento. Nel buio e nella solitudine la paura lievita ancor di più, e gli eventi gestiranno e muoveranno la persona, e non viceversa: né più né meno come una bandierina al vento. L'uomo non comprende che il nostro cervello da una parte ci avvisa del problema (e l'organo/apparato interessato ha una valenza simbolica precisissima) e dall'altra contemporaneamente lavora per superarlo, e noi cosa facciamo? Interveniamo con farmaci, radiazioni, terapie, interventi vari, facendo danni o bloccando tale magistrale processo biologico e sensato.

Se è vero, come è vero, che la paura (fuori dalla sua "fisiologia") è un veleno che può uccidere: qual è il suo antidoto? L'unico vaccino naturale contro la paura si chiama "consapevolezza!" Se la paura è come la nebbia fitta che impedisce di vedere il cammino lasciandoci in balia degli

eventi, la “conoscenza” è il sole che illumina e scalda l’aria portando chiarezza. La consapevolezza infatti può trasformare angoscia e paura (che bloccano le coscienze) in curiosità attiva e dinamica. Solo se conosciamo e comprendiamo il “senso biologico della malattia” possiamo spegnere la paura da una parte, e dall’altra sbloccare quel freno a mano tirato che ci tiene fermi. Se viviamo con paura la diagnosi o la prognosi, stiamo letteralmente dipingendo di nero il nostro futuro! La parola chiave del cervello è “cambiamento”, dal greco “kàmbein”, “kàmptein” che significa “curvare”, “piegare” o “girare intorno”. Da “kampè”: “curvatura”, “tortuosità”. Quindi solo se fisicamente ci muoviamo “intorno” al problema, cioè agiamo in un senso o nell’altro, possiamo aiutare il cervello a risolverlo. La cosa importante è: fare qualcosa, intesa come azione e movimento; altra cosa che aiuta a superare la paura è l’accettazione di quello che sta accadendo e soprattutto l’assenza di controllo. Fintantoché non ci fideremo della sapienza magistrale della Natura e di quei programmi sviluppatisi in milioni di anni di evoluzione, continueremo a vedere persone che si ammalano e muoiono.

6.11

Vivere la morte: insieme nel “limbo”

“Amica mia ricordo ancora l’ultimo giorno che ti ho vista alzarti dal letto, era l’8 dicembre, i tuoi dolori erano stati davvero tanto forti ed erano giorni che il medico dell’ANT ti aveva sottoposta ad una sedazione molto forte, ma sempre controllata, a base di farmaci come la morfina che ai giusti dosaggi ha garantito di contrastare il tuo dolore, per il quale ti aiutavi comunque con il Fentanil tuo farmaco fidato, senza dormire o entrare in stato confusionale. In quegli ultimi giorni ho assistito meravigliosamente ad una tua “involuzione” se così vogliamo chiamarla, come se stessi ritornando in utero, giorno dopo giorno una simil regressione che faceva di te la bambina tenera ed amorevole che eri sempre stata: il tuo ritornare bambina lo hai espresso con la posizione fetale che avevi cominciato a tenere, per il fatto che ti ritrovavi semi nuda nel letto con il pannolone e ogni qualvolta ci si avvicinava alla tua bocca, con la garzetta imbevuta per farti bere o solo per pulirti la bocca scattava la suzione e ad occhi chiusi ricordo con amore quel tuo “grazie di cuore” dopo che avevi assorbito tutto il liquido...amore puro! Dormivi parecchio in quei giorni amica mia, in quell’immenso silenzio dove tutto era così delicato e così dolce, la cosa meravigliosa era vederti fluttuare con le braccia, con le mani e con le dita lentamente, come se ondeggiassi nell’acqua o nel vento, le braccia e le mani rivolte verso l’alto, come se volessi sfiorare qualcosa lassù per aggrapparti

dolcemente...i movimenti erano lievi, eterei, il viso, che teneramente sembrava seguire l'ondeggiare era rivolto anch'esso lassù, aveva i tratti rilassati, armoniosi, sereni; era come se tu stessi vivendo una dimensione di pace assoluta ed io la vivevo con te. Spesso mi ritrovavo con te in questo luogo misterioso la cui immagine è impressa in me, io l'ho sempre chiamato "limbo" perché questa era la sensazione che mi dava: ci trovavamo in questa grotta, sole io e te, il terreno era una distesa argilloso-sabbiosa di colore grigio-beige, mi dava l'impressione della crosta terrestre, intorno il nulla, solo là avanti un fascio di luce giallo/bianca, un chiarore che arrivava dall'alto e si allargava sul terreno dove puntava e noi due, una accanto all'altra, restavamo ferme, a guardare. Una di queste volte mi hai chiesto : "ma tu amica quando te ne andrai da che porta uscirai? Voglio essere sicura e vedere bene da dove uscirai" ed io guardando indietro vidi una porta là in fondo, c'era solo quella che faceva filtrare da tutto il suo contorno una luce anch'essa gialla e ti dissi "uscirò da quella porta" indicandotela, ma non ho cercato l'uscita, stare con te in quel deserto, in quel mondo del mistero, è stato essenziale, mi sentivo immersa con te nella stessa luce....Poi mi hai donato una carezza, dicendomi "che forza hai amica? Io non so dove la trovi tutta questa forza, hai una forza disumana" ed io ti dissi "tu mi dai la forza per stare qui con te." Queste fasi erano intervallate anche da momenti espressi da irrequietezza e agitazione, stato confusionale, ricordo quella notte che chiamavi a gran voce Michelangelo e gli dicevi di andare a dormire o quando dicevi di sentire il caschetto di Federico intorno alla tua pancia, o quando dicevi di esserti sentita fuori dal tuo corpo e vedevi il tuo fegato e fino a quando con rabbia durante la notte ti sei strappata l'ago che permetteva ai farmaci di entrare nelle tue vene...oppure quando vedevi la bambina fuori dalla finestra o il medico in cucina. Sono grata per esserci stata in ogni istante, lì, con te. Sai amica, quest'estate durante le mie vacanze volontariato in Sardegna, mi sono trovata a fare un'escursione alla grotta del Bue Marino, nel Golfo di Orosei. Man mano mi addentravo lungo le cavità marine, accompagnata da fasci di luce che penetravano all'interno, e man mano internamente, camminando, mi avvicinavo al "cuore della terra". Sentivo che mi stavo avvicinando ad un luogo familiare finchè lungo la cavità sono arrivata alla Spiaggia delle Foche che un tempo qui sostavano per accoppiarsi e partorire. Ecco che in questa "spiaggia" estesa mi sono detta "io qui ci sono già stata, ho già vissuto questo viaggio", brividi di emozione lungo tutto il corpo, calore, stupore, mi sono ritrovata nel nostro limbo amica mia, stesso terreno argilloso-sabbioso, stessi colori e stesse sensazioni, incredibile".

6.12

Il tuo ultimo respiro

“Era la notte del 12 dicembre e nei tuoi ormai pochi momenti di veglia, mi hai presa con le tue mani, mi hai baciata e mi hai detto “Grazie., Io ho appoggiato le mie mani sul tuo viso, ti ho baciata e “Grazie a te amica mia “. Quell’amore lo porto con me, dimora nel mio cuore, per sempre. Dentro me sapevo che sarebbe stato il nostro ultimo saluto su questa terra, il saluto nel nostro ultimo viaggio. Il giorno seguente sono arrivata da te nel pomeriggio, hai avuto dei momenti di delirio e mamma Loris mi ha chiamata per essere lì tutte insieme e dopo che quel momento è terminato ti sei addormentata. Il tuo stato di coscienza era ridotto, il respiro si stava facendo irregolare, avevi bisogno di riposo e di qualcuno che ti rassicurasse in momenti di agitazione. Quella notte accanto a te ricordo il mio sogno dove ho portato Michelangelo e Federico in braccio a salutarti vicino al letto, rassicurandomi che facessero piano piano per non svegliarti. Ecco arrivato il 14 Dicembre, giorno del mio compleanno, quel giorno che più volte ho immaginato sarebbe stato quello in cui saresti uscita dal bozzolo per volare finalmente in pace...quel giorno che non volevo lasciarti sola nemmeno un istante, perché desideravo essere con te nel prezioso momento del trapasso. Era ormai dal giorno prima che dormivi pacifica senza mai svegliarti, a fianco del letto e al capezzale io e Mamma ti abbiamo vegliata, quando lo sentivamo ti accarezzavamo e tenevamo la mano, ti bagnavamo le labbra, sussurrandoti di lasciarti andare, tranquillamente, che la nonna, che già avevi visto veniva a prenderti, ti stava aspettando. Entrambe sapevamo che percepivi ciò che dicevamo e sentivamo in quel momento. Quella sera subito dopo cena è arrivato anche tuo fratello Lucio che aveva deciso di uscire prima dal lavoro per venire da te per fermarsi tutta notte. Con te eravamo io, Lucio e mamma Loris, ci tenevamo per mano, era come fosse scesa attorno a noi una luce candida che ci riuniva in una sensazione condivisa di unità totale, dove tutto fluiva. In silenzio ti osservavamo e ascoltavamo il tuo respiro che si faceva sempre più irregolare, con espirazioni lunghissime e inspirazioni brevi, poi inspirazione ed espirazione corte e ravvicinate, apnee, momenti lunghissimi dove ogni respiro pareva l’ultimo; sono stati attimi molto delicati, difficili da descrivere, solo vivendoli si può riuscire a comprendere quel che si sente. Mamma Loris ti accarezza la mano e ti dice “vai Sonia, vai” e poco prima della mezzanotte va a stendersi, io e Lucio mano nella mano ti vegliamo, siamo al tuo fianco, a momenti ti teniamo la mano, in altri la lasciamo come a darti il “permesso” a lasciarti andare, tenerti la mano è come tenerti lì con noi, il tuo colorito si sta spegnendo, il cuore batte

debolmente, ecco il rantolio, quel suono che sapevo ci avvicinava sempre più a quel momento, immaginato più volte ma non ancora vissuto, ecco la tua ultima inspirazione, l'ultimo soffio vitale, l'ultimo.. perché lì tutto si è fermato in silenzio, in pace...in quello stesso istante in cui il pensiero che fosse arrivata un'anima a te cara e ti avesse preso per mano o ti avesse presa in braccio per portarti con sé, è stato il pensiero che in quel momento più mi ha fatto comprendere quell'ultimo istante. La tua anima volò via, lo aveva deciso ed io non potevo fare nulla, semplicemente amare, accogliere la tua morte e lasciarti andare, potevo solo accompagnarti nella vita dopo la vita amica mia; è proprio l'amore incondizionato che ha fatto la differenza in questo momento di trapasso, quell'amore in nome del quale si è stati capaci di concederti la libertà pur consapevoli che questo significava perderti. Era da pochissimi minuti passata la mezzanotte, come se tu avessi atteso finisse il giorno del mio compleanno per lasciarti andar alla luce anche se era già volontà letta nei tuoi occhi da qualche giorno e tu sai bene che mi hai donato qualcosa di veramente speciale quel giorno: la tua rinascita, la tua libertà.

Lucio chiama mamma dicendole di venire perché non respiravi più; ti avvertivo come boccheggiare e sentivo quel filo di aria uscire dalla tua bocca proprio come la sensazione che ti stessi, piano piano, spegnendo completamente, in silenzio, in pace, lasciando quel corpo lì, sdraiato nel letto e nel momento di questo scambio sacro, avere la percezione che il corpo di luce danzando si alzava. Ti ho avvertita leggera, il tuo viso era sereno, rassicurante, come a dirci "io ora sto bene, gioite". Tutti e tre siamo scoppiati in un pianto sofferente ma liberatorio e personalmente mi sono sentita sollevata e rincuorata, consapevole della fine del tuo dolore terreno e consapevole che l'intensità e la purezza del tuo cuore siano stati la bellezza del tuo viaggio con la certezza che nel durante non eri sola!"

E' certo sia stato di conforto raccogliermi in preghiera, spesso e in svariati momenti, durante tutta la fase dell'accompagnamento e nel momento preciso in cui stavi lasciando questa terra; ciò scaldava il mio cuore e sono certa il mio raccoglimento in qualche modo possa averti cullata nel viaggio. Nel momento del trapasso non si è mai soli perché in quel momento le nostre guide, i nostri angeli custodi saranno lì per aiutarci; il più delle volte si tratterà dei genitori, dei nonni, di un bambino o addirittura di persone che non sapevamo nemmeno fossero morte anche se nessuno potrà mai sapere o spiegare cosa succede davvero nel momento appena precedente o appena successivo alla morte; quale sia davvero l'esperienza a livello mentale, che cosa si prova, rimane un mistero. Ho accompagnato con quello che avevo compreso, con i primi

strumenti ancora incompleti, ma quello che ho visto mi ha convinto che erano ottimi, il suo passaggio è stato straordinario.

Cosa succede al corpo subito dopo la morte

Subito dopo la morte, il sangue cessa di fluire, i tessuti non sono più ossigenati e quindi inizia la lenta decomposizione del corpo. Un'ora dopo la morte inizia il livor mortis o lividezza, momento durante il quale il corpo diventa pallido e si irrigidisce, questa fase dura 9-12 ore. A 2-6 ore dalla morte avviene il rigor mortis, il fenomeno per il quale il corpo diventa rigido a causa della tensione dei muscoli. Questa fase può durare fino a 48 ore e quando finisce i muscoli diventano flosci e cedevoli. Dopo circa 20 ore dal momento della morte il corpo si raffredda completamente. Questa fase si chiama algor mortis ed è dovuta al fatto che tutti i meccanismi di regolazione della temperatura smettono di funzionare. Il corpo impallidisce e l'aspetto della pelle inizia a somigliare a quello del marmo assumendo anche una sfumatura pallida e verdastra.

Cosa succede all'anima subito dopo la morte

Se per le questioni fisiche e biologiche ci aiuta la medicina, per rispondere alle domande che riguardano l'anima ognuno può fare ricorso alle sue convinzioni personali o religiose. Tutte le religioni del mondo contemplano l'esistenza di un aldilà, per la tradizione cristiana è un luogo nel quale lo spirito del defunto va ad abitare in attesa di ricongiungersi col corpo. Altre religioni, particolarmente le religioni orientali come l'induismo, parlano di reincarnazione intendendo con essa una rinascita dell'anima del defunto all'interno di un altro corpo fisico, simile al precedente o diverso.

La mente muore insieme al corpo?

In molti si chiedono se è possibile che la mente muoia insieme al corpo o se invece, quando si muore, si è coscienti per qualche istante di non essere più in vita. Sono state fatte molte ricerche in merito ed esiste anche uno studio secondo il quale la mente morirebbe dopo il corpo. Al momento in cui il cuore smette di battere anche il sangue smette di circolare nel cervello, in teoria anche le funzioni del cervello si fermano quasi istantaneamente eppure alcuni studi proverebbero l'esistenza di una specie di scossa di energia cerebrale quando qualcuno muore. Dopo la morte il cervello continua a funzionare. Ci sono studi che sostengono che anche se il cuore si è fermato e ha smesso di battere, il cervello continua la sua attività elettrica per circa 7 minuti prima di spegnersi definitivamente. Ci sono però alcuni studi che spostano la morte

del cervello molto più avanti dei classici sette minuti, addirittura dopo tre ore. Questo però non vuol dire che il paziente sia consapevole. Secondo la ricerca infatti pare che anche se il cervello non è più fisiologicamente vivente, in realtà sarebbe un cervello attivo a livello molecolare e cellulare, cioè ancora in grado di ripristinare la funzione neuronale e la circolazione sanguigna anche a distanza di tempo da un arresto cardiocircolatorio. È un'assoluta novità che stravolge l'idea comune che il processo di morte del cervello sia rapido e irreversibile. La scomparsa dei segni di consapevolezza (che avviene circa 30 secondi dopo l'arresto cardiaco) e l'interruzione dell'attività elettrica, sono segni della morte del cervello ma questo studio dimostra che il cervello può avere una certa vitalità residua per poche ore dopo la morte. Attenzione però. Rilevare attività elettrica al livello del cervello non vuole assolutamente dire che il cervello abbia ancora coscienza. I segnali elettrici riconosciuti dai ricercatori infatti non possono essere ricondotti a normale attività cerebrale e sarebbe escluso che dopo ore dall'arresto cardiaco si possa riportare a coscienza qualcuno che è clinicamente morto. Certamente c'è ancora tanto da studiare, e la ricerca sul cervello andrà avanti per capire esattamente cosa succede all'encefalo dopo la morte. Al momento, anche se è chiaro che una certa attività persiste pure dopo l'arresto cardiaco, non è chiaro se possano essere possibili flussi di pensiero dopo che il cuore ha smesso di battere. L'attività del cervello potrebbe infatti essere puramente biologica, senza alcun coinvolgimento della coscienza né dei pensieri.

6.13

L'accompagnamento nei tre giorni successivi

L'accompagnamento continua con la stessa intensità dopo la morte, non dimentichiamo che la coscienza della persona deceduta rimane presente intorno alle spoglie fisiche nelle ore e nei giorni che seguono. Infatti qualsiasi cosa pensiamo il deceduto è in grado di captarla dentro di noi, il fatto di alimentare un dialogo con lui, il fatto di continuare ad offrirgli il nostro amore, viene recepito e costituisce un potenziale morale ed energetico che può essere di aiuto. Dopo la morte quindi dobbiamo trovare ancora le parole semplici ed adatte evitando al massimo, per quanto possibile, le manifestazioni di dolore che possono soltanto ostacolare e ritardare la giusta e serena dipartita dell'anima; la preghiera e la meditazione possono aiutare l'individuo a centrarsi e possono equilibrare la situazione, senza dar loro un vestito troppo solenne che genererebbe noia e tristezza. L'anima del deceduto cerca sempre l'autenticità, la semplicità, la spontaneità e l'amore costruttivo, tutte vibrazioni queste che diventano una forza concreta non

appena ci si allontana dall'universo fisico. Sarebbe bene toccare il meno possibile il corpo del defunto nei tre giorni che seguono la morte lasciandolo in rispettosa tranquillità, come sarebbe bene non parlare vicino al defunto per non arrecargli disturbo, ma i vincoli di questa nostra società non ce lo consentono: si è perso nella nostra società il significato del passaggio, è scomparsa la sacralità del momento. Oggi, nella nostra società, in occidente, dobbiamo accettare le modalità che sono in uso; infatti, subito dopo la morte intervengono le pompe funebri che "sistemano" e vestono il defunto, non permettendo ai famigliari di assistere o prendersene cura magari vestendolo essi stessi ma lo preparano in assoluta autonomia perché venga poi coricato nella bara ed entro tre giorni si svolge la funzione funebre e nel frattempo si parla vicino al defunto con chiunque arrivi a dargli l'ultimo saluto. La totalità delle energie eteriche ha effettivamente bisogno di tre giorni per uscire integralmente dal fisico, un organo dietro l'altro, anche se è vero che la corda d'argento (quel filo sottile e luminoso che collega il corpo eterico al corpo fisico) si è già rotta irrimediabilmente, consentendo all'anima di proseguire il suo cammino a seconda della propria maturità. Un corpo eterico impiega circa quaranta giorni a dissolversi nel suo proprio universo, dopo la morte dell'organismo fisico; fintanto che questa dissoluzione non è completa esiste ancora un filo conduttore fra la coscienza e il mondo quotidiano della sua vita terrena. La cerimonia religiosa tradizionalmente celebrata quaranta giorni dopo il decesso è derivata da questa conoscenza e favorisce una liberazione definitiva della coscienza rispetto alle proprie abitudini e ai propri attaccamenti materiali, qualora questo non sia ancora avvenuto. Un pensiero, una preghiera comune o individuale possono dunque costituire, in quel preciso momento, un ultimo aiuto a colui che abbiamo accompagnato. A differenza dei giorni nostri e nella nostra società, l'accompagnamento subito dopo la morte in altre culture e in altre tradizioni è vissuto appieno come momento sacro. Già nella nostra tradizione del meridione erano le donne che si occupavano dei morti, pregando, ed avevano il compito di vegliare il defunto dopo la sua morte e di accompagnarlo fino alla sepoltura aiutandolo ad un trapasso più sentito. Gli Sciamani lo vivevano con i loro riti di purificazione e cambiamento per il passaggio ad un livello di esistenza puramente spirituale. Con la morte le anime dei trapassati entrano nel regno dello spirito, un luogo di trasformazione e di rapida evoluzione. A volte, tuttavia, esse non riescono a staccarsi completamente dal mondo dell'esistenza terrena o incontrano delle difficoltà nel trovare il loro cammino verso l'aldilà. Allora lo sciamano, nel suo ruolo di psicopompo (conduttore delle anime), aiuta queste anime confuse e ancora legate al Mondo di Mezzo ad oltrepassare la soglia ed incamminarsi verso il loro destino finale. Nella tradizione ebraica per onorare il momento sacro si seguono una serie di pratiche e tradizioni particolari, un esempio ne è la preparazione della salma:

esistono tre fasi per preparare il corpo alla sepoltura e durante ognuna di queste, vengono recitate vari brani della Torah: il lavaggio, la purificazione rituale e la vestizione. Il primo passo prevede il lavaggio accurato della salma. Dopo la rimozione di gioielli e ornamenti vari, si procede con una vera e propria immersione in una vasca rituale o con un lavaggio effettuato con acqua bollente. Anche l'asciugatura seguente del corpo è pregno di usanze tipicamente ebraiche e, una volta che tale procedura è terminata, il corpo viene vestito con indumenti appositamente utilizzati per la sepoltura. Si tratta di tachrikim, solitamente in lino. Questi vestiti vengono accompagnati da una fascia detta avnet e dal tallit, ovvero uno scialle da preghiera. In alcuni casi poi, sul corpo viene solitamente sparsa una manciata di terra proveniente da Israele. La tradizione tibetana ci dice che al momento della morte clinica, passati tre giorni la coscienza lascia il corpo per poi ritrovarsi nello stadio intermedio: il bardo. Il bardo che significa momento di passaggio o punto di giunzione, è lo stato della mente dopo la morte, è lo stadio intermedio, quando la coscienza viene separata dal corpo. Il bardo rappresenta lo stato tra la vita passata e quella futura. Nel bardo, la mente acquisisce un corpo mentale simile a quello del sogno ed ha il potere di raggiungere qualsiasi luogo, in qualsiasi momento senza alcun ostacolo. La durata massima dello stato del bardo è di 49 giorni, ma in qualsiasi momento la coscienza può assumere una nuova vita, in uno dei sei reami descritti nel Buddismo; questi bardo, questi momenti di passaggio, sono estremamente preziosi, carichi di energia straordinaria essendo porte di contatto con l'assoluto.

“Al momento della morte, non avviene una morte “reale”, perché la nostra natura innata è al di là del tempo. Nel Bardo le fiamme non possono bruciarci, le armi non possono ferirci, tutto è illusorio e privo di sostanza: tutto è vacuità. Le esperienze che appariranno al momento della morte sono inconcepibili. La cosa più importante è ricordare di non essere tristi o depressi, non ve ne sarebbe motivo. Bisogna mantenere piuttosto l'atteggiamento di un viaggiatore che ritorna a casa. Tutti, più o meno, siamo prigionieri delle nostre abitudini, paure, illusioni. Le sofferenze dovrebbero indurci ad abbandonare l'ego, che chiude la strada del ritorno alla nostra natura divina.

cit. Franco Battiato tratto da “Attraversando il bardo”

Ho riportato alcuni esempi di come in altre tradizioni e culture la sacralità sia l'essenziale del morire; oggi purtroppo, il blocco che è la morte nella nostra società ci porta ad ignorarne anche l'essenza e persino i confini; è naturale quindi che la sacralità del grande passaggio sia andata perduta ma spero che evolveremo a tal punto da aprire le porte alla morte, accogliendola.

CAPITOLO 7

VIVERE IL DISTACCO

7.1

L'elaborazione

“E’ iniziata con la sensazione di liberazione, che poi era la tua liberazione, nel momento stesso in cui il tuo cuore ha cessato di battere, anzi quando non c’era più soffio che usciva da te; pochi minuti dopo, mi sono resa conto che l’espressione della vita terrena lì con noi era cessata. In quel momento è stata una varietà infinita di emozioni e sensazioni che sono la concentrazione in quel tempo, di tutte quelle che si vivono nel tempo della vita.

Ecco che mamma Loris chiama subito l’Ant perché venga da noi per constatare a livello medico che gli organi non davano segnale ed io contatto Angelo, amico dei servizi funerari e nell’attesa che arrivino, ti osservo in preghiera sempre più conscia che ora era l’inizio dell’accompagnarci nel dopo, certa che anche tu saresti stata al nostro fianco; cominciamo a dare notizia, in primis al papà di Michelangelo e Federico al quale la vita ha affidato l’arduo compito di dar loro la notizia e quel che sarebbe venuto poi, in seguito a famigliari ed amici, gran parte dei quali avevano, chi in una maniera, chi nell’altra, avvertito qualcosa nell’istante del passaggio.....incredibile questa tua empatia e connessione ad ogni livello di vita.

Quella notte io, mamma e Lucio, siamo stati nella tua camera da letto, in un clima di tranquillità, come se il tempo si fosse fermato ci siamo ritrovati in una dimensione diversa dove mi sono resa conto che la vita è esattamente quel momento preciso e intanto Angelo con tanta cura e amore ti ha “preparata”, pettinandoti, truccandoti, sistemando ogni parte del tuo corpo, dalle mani, alle unghie, al viso, alla bocca, agli occhi, togliendoti tutti i presidi medici che ti avevano aiutata fisicamente nel fine vita fino al vestirti: per questo non ci eravamo preparate io e mamma, apriamo l’armadio e i vestiti come se fossero arrivati nelle nostre mani, una bella camicia bianca, i pantaloni a quadretti, gli slip con le farfalle e per finire quel foulard che ti abbracciava, poggiato sul tuo collo, disegnate sul quale vi erano farfalle di ogni tipo e colore, certo è che stavano volando, proprio come stavi facendo tu!.

Angelo se ne va, con l’accordo di tornare durante la mattina perché ti avrebbe accompagnata alla stanza mortuaria ed ora su quelle lenzuola giaceva il tuo corpo, adesso come vestito a festa per il viaggio che avevi appena intrapreso; logicamente quella notte siamo stati svegli con te, ognuno vivendo la propria intimità con tutto quello che ha mosso.

Quella mattina via via sentivo e vedevo persone: era un tripudio di commozione, eccitazione, turbamento, sofferenza, coraggio, desiderio, calma, confusione, abbracci, sorrisi, pianti, un insieme infinito di emozioni umane non spiegabili ma percettibili; il momento in cui hai lasciato la tua casa in quella bara chiusa è stato un ulteriore pezzettino che costruiva l'elaborazione della tua morte...aiutata sempre e comunque dal sentirti con me in ogni infinito piccolo attimo.

Dal pomeriggio e per i due giorni a seguire in quella stanza c'eri tu, da un lato eri lì, stesa, viso angelico e sereno, con questo velo bianco candido che sfiorava il tuo corpo e sul quale abbiamo appoggiato le farfalle argentate che fino al giorno prima erano attaccate in fila una dietro l'altra in direzione lassù alla parete del salotto di casa tua, con amici, famigliari e conoscenti che ti guardavano con tenerezza, pregavano per te. Dall'altro lato eri lì in mezzo a noi che svolazzavi e ci guardavi con il sorriso, con gli occhi luminosi come ad incoraggiarci e come a dire "ragazzi, finalmente ho trovato la pace, siate felici, io sono in mezzo a voi". In tanti momenti chi faceva da tuo tramite era mamma Loris che pareva fosse impersonificata in te...era lei che confortava tutti quanti, li guardava con il tuo sorriso e parlava con i tuoi occhi ed era lei che diceva di non piangere e rattristarsi perché tu non desideravi questo, praticamente è stata la tua messaggera; mi è spiaciuto amica che hai passato le notti da sola lì, anche se tutto sommato un pò di riposo te lo meritavi e sicuro ne hai goduto.

Ecco arrivato il giorno della funzione religiosa, che tutti insieme abbiamo reso davvero delicato come abbiam desiderato e lì quella mattina un altro mattoncino che mi ha fatto esplorare ancor di più il significato dell'elaborazione, passo dopo passo, un pezzettino alla volta come eravamo abituate io e te amica nell'affrontare le nostre prove.

Io ed io abbiamo preso la macchina e siamo arrivate in chiesa a Castegnato, nel momento stesso in cui sono arrivata, di fronte a me Michelangelo e Federico, che mi guardano come a chiamarmi, attraverso il sagrato, arrivo da loro, con un sorriso li abbraccio e li bacio e in quell'istante arrivi tu "ecco la mamma sta arrivando" esclama Michelangelo non togliendo gli occhi da quell'auto. Ti accompagniamo in chiesa, siamo tutti lì, distribuiti sui tre lati del feretro come a proteggerti anche se la sensazione di sentirti e vederti in giro nella zona alta della chiesa, al di sopra dell'altare, che sogghignavi, tutto mi faceva intendere.

Durante la funzione hai fatto sì che mi alzassi per leggere quelle righe composte da messaggi di vita scritti da te e lasciati in giro per il mondo e le nostre parole. Tutto recita così:

“Sono Sonia, ho 41 anni e sono forte e caparbia”.

“Ho capito che la vita è la somma di infiniti, meravigliosi e minuscoli piccoli attimi e particelle di cosmo”.

“Sono Sonia, sono forte, caparbia e mi sono messa al servizio delle donne che non vogliono rinunciare alla propria gioia di vivere e non vogliono smettere di sognare nonostante il cancro”.

“Sono Sonia e ho fatto un viaggio fuori e dentro di me, che mi ha fatto capire che non esiste bellezza senza bruttezza, non esiste gioia senza dolore e non posso sapere cosa è l'amore se prima non sperimento l'odio”.

“La vita è il posto più bello in cui io voglio vivere, ho tanto da imparare, ho tanto da donare”.

“Sono Sonia, sono forte, caparbia e ho fatto pace con il mondo. Non sono una guerriera, non faccio la guerra alla malattia”.

“Sono Sonia, forte, caparbia e sono la persona più felice al mondo, sono una persona che ha avuto sei anni di tempo per diventare la donna che avevo sempre desiderato essere:

un essere di luce che è stata illuminata e che ora illumina”.





Si Sonia!

Tu sei forte, caparbia, molto caparbia e sei luce, la nostra luce.



Si Sonia!

Tu hai illuminato tutti noi con la tua luce! Una luce fatta dai tuoi sguardi, dai tuoi sorrisi e dalle tante emozioni che ci hai regalato.

Si Sonia!

Tu hai dimostrato a tutti noi che il mondo non ha bisogno di guerrieri ma solo di persone come te che parlano d'amore, vivono d'amore e regalano amore.


Grazie Sonia!

Grazie perché ora noi, che abbiamo avuto l'opportunità di conoscerti e di viverti, abbiamo  come bussola la tua luce, che ci guiderà nel godere a pieno la nostra vita nei suoi infiniti, meravigliosi e minuscoli piccoli attimi. 



Grazie Sonia!

Perché tu sei la nostra rinascita.



Sai bene amica che non mi sarei mai alzata a leggere davanti a tutte quelle persone, non lo avrei mai fatto, la cosa straordinaria che in quel momento mi sono alzata e basta! con te tutto è stato semplice, sia leggere, sia guardare i tuoi bambini mentre lo facevo, sia non far tremare la voce, ti sentivo, eri proprio lì con me e far volare le tue parole è stato immenso come lo sono stati i messaggi racchiusi nelle ali di quelle farfalle di carta affidate al posto di ogni persona in chiesa affinché quel che era scritto potesse prendere il volo, ognuna a modo suo, donandola a qualcuno, lasciandola su una panchina, poggiandola in terra, insomma dandole modo di arrivare dritta al cuore. Ti abbiamo accompagnata a fine funzione abbandonandoci alle note di "Carry me away" e ti abbiamo lasciata andare insieme ai quei palloncini bianchi e fucsia che con coraggio abbiamo liberato dalle nostre dita e abbiamo seguito nel loro tragitto in cielo. Ci aspettava la tua cremazione e la funzione al camposanto prima di ritrovarmi veramente a tu per tu con me stessa a dar forma a quel che è stato il distacco. Al tempio crematorio io e mamma Loris mano nella mano sulle note della canzone "Trovare Dio" che tempo prima hai mandato a me e amiche con questo tuo messaggio scritto: " Il mio viaggio. Un giorno guarderete in cielo e io sarò là. Io sarò ovunque intorno. Nessun rimpianto. Scusate l'assenza ma sto facendo un viaggio introspettivo in me. Vi voglio bene. Ascoltate bene la canzone". Su quelle note seguivamo con i nostri occhi, strette l'una contro l'altra, quel feretro che ci scivolava davanti e che a breve, tramite il fuoco, si sarebbe dissolto, portandoti con sé, prima di riunirti vicina al tuo tanto amato papà".

Ho avuto modo in quel periodo di festività e prima che ricominciasse la scuola di passare dei momenti con Michelangelo e Federico quando stavano con nonna Loris, cercando in lei rassicurazione e a loro volta rassicurandola, cercando conforto in una maglietta di mamma trasformata in pigiama per la nanna o nelle domande che mi ponevano a cercar conferma che la sofferenza era anche mia, forse per sentirsi compresi nel loro dolore, soprattutto Federico un po' più espansivo in questo a differenza di Michelangelo che in quel periodo interiorizzava molto ma che mamma con il suo gran lavoro è come se avesse lasciato loro le istruzioni per tutto. C'è stata una fase, dopo che era ricominciata la quotidianità di scuola dei bambini e della mia vita che avvertivo fortemente un peso ed un malessere che proveniva certamente da uno stato d'animo di Sonia che soffriva per i suoi figli, come se qualcosa non andasse come desiderava; la gestione era naturalmente affidata a papà e credo che Sonia abbia vissuto questo loro passaggio in sofferenza, i bambini hanno cambiato le loro abitudini e probabilmente il loro non semplice adattamento l'ha turbata. Ho cercato, per quanto mi è stato possibile, di confortarla ponendo più attenzione alla situazione dei bambini in quel momento, con una

videochiamata in più, con una telefonata a Matteo o con una sorpresa dalla nonna. Sicuro è che sto seguendo oggi il mio sentire nei loro confronti e mi affido completamente. Con mamma Loris non ci siamo più lasciate, abbiamo percorso insieme un tratto di vita intimo e importante e che ci terrà unite per sempre, non può essere altrimenti. Mamma Loris, donna forte, solare, veste l'anima di Sonia in tutto e per tutto e quando ci vediamo, mi si presenta così, con un gran sorriso, frizzante, quegli occhi che già conosco molto bene e vestita di pura vita. E' incredibile quanto meraviglioso tutto ciò. In lei vedo Sonia e per mezzo della mamma, Sonia mi sta proprio accompagnando come lo avverto parecchio in istanti, giornate, situazioni, sensazioni, percezioni: vive in me e con me, vive nella farfalla che all'improvviso arriva e mi accompagna per un tratto di strada, o vive in quelle appese su quella parete viste nel preciso istante in cui avevo necessità di una conferma, o vive nella canzone che suona le sue note in quel preciso momento in cui dovevo lasciarmi andare, o vive in quella persona che pronuncia sue parole, o vive per mezzo di quella persona che si è donata a me o vive in quella particella di espressione d'amore che porta ad emozionarmi. Ho voluto anche dare un valore al fatto che se ne è andata una manciata di minuti dopo la mezzanotte, appena passato il giorno del mio compleanno, come se avesse aspettato finisse il giorno che coincideva con la mia nascita e mi torna che solo una decina di giorni prima disse alla mamma con un sorriso ironico che dovevano pensare a che regalo donarmi; oggi comprendo che mi ha donato il suo passaggio, un'esperienza di vita ineguagliabile a null'altro; è stato un dono perché mi ha permesso di essere con lei ad accompagnarla e perché lasciandomi nel giorno in cui sono nata è stato come lasciarmi il messaggio che quel giorno sarebbe iniziata per me una nuova vita con questo pezzo che abbiamo fatto insieme, con questa dote, con un nuovo ricominciare la vita con occhi diversi, con una visione diversa; è stato un dono perché si è concessa a me arrivando all'intimo più profondo di sé e con coraggio si è messa a nudo completamente in un'amicizia già da tempo svelata e lo ha fatto consapevole che anche per me sarebbe stato sofferente e doloroso. Oppure il valore che mi sento di dare a questa situazione è che ha desiderato starmi vicina a suo modo nel giorno del mio compleanno e farmi questo come regalo. Resterà ad ogni modo una data importante con questo messaggio: riparto da me con occhi diversi facendo tesoro di questa esperienza.

7.2

Naturopata di me stessa

Ed è proprio da qui che ho cominciato ad aprire quel canale per essere accompagnatrice e ho cominciato a rendermi conto che nella mia vita in queste situazioni mi ci sono ritrovata qualche volta. E' come scoprire in me un talento: la capacità di accompagnare chi sta morendo e il fatto che la vita più volte mi ha messo nelle condizioni di poterlo esercitare, mi ha portata ad essere consapevole di questo dono, risvegliando così in me l'idea che potesse essere missione della mia vita, superando tutti i miei condizionamenti mentali dati dal fatto di non sentirmi in grado di studiare o non sentirmi all'altezza e mi ha portata ad entrare sempre di più, con tutte le mie difficoltà e facendo anche i conti con un'ulteriore perdita e ferita nella mia vita, a vederlo come tale. Già la scuola di naturopatia mi aveva dato la base: al di là delle discipline, aveva come sfondo del percorso quello di sviluppare la capacità di entrare in relazione con l'altro ed io ho riflettuto sul fatto che ciò che avevo appreso l'ho vissuto come un tirocinio nella mia relazione con Sonia.

All'interno di un approccio naturopatico, rientra anche il discorso dell'accompagnamento empatico che posso descrivere come accompagnamento empatico alla vita, che nella mia esperienza nell'anima svelata l'ho vissuto proprio attraverso Sonia, o come accompagnamento empatico nella vita in tutti i suoi aspetti come può essere il prendersi cura, con la riflessologia, il metamorfico o preparando essenze di fiori di Bach, del paziente che viene da me o come l'accompagnamento empatico alla morte.

Siamo naturopati degli altri, vero, ma prima dobbiamo essere necessariamente naturopati di noi stessi.

Essere naturopata di me stessa nell'accompagnamento empatico mi ha dato la consapevolezza di quello che valgo, mi ha fatto vedere le doti e le capacità che ho, mi ha risvegliata al guardarle e riconoscerle stimolandomi a prepararmi a vivere altre di queste situazioni e anche con l'utilizzo su me stessa delle tecniche apprese, ho intrapreso il cammino per tornare al mio centro, alla mia vera natura, "ripulendomi" per ritornare all'essenziale.

Oggi sono in grado di accompagnarmi in modo empatico?

Non del tutto, con Sonia l'ho fatto perché sono stata nella fiducia, non mi sono obbligata a fare nulla, mi sono lasciata guidare ed è quello che dovrei fare nei confronti di me stessa, incontrando la mia natura, andando oltre i condizionamenti mentali ma accettando come una

madre il mio sentire senza giudicarmi e vivendo in pienezza quello che sento essere il mio compito, eliminando l'ego che mi porta ad avere poca stima di me stessa, sviluppando il bisogno di riconoscimento come fossero braccia accoglienti in tutta quella che è la mia manifestazione, ovvero direzionata verso me stessa con quella stessa cura amorevole che ho dato a Sonia. Io e Sonia ci siamo accompagnate, lei ha tolto alcuni miei veli nella parte finale della sua vita, come è stato l'una per l'altra anche nel corso della nostra amicizia dove già si era costruito quel magico qualcosa che ha permesso di andare nelle nostre zone d'ombra e di dolore. Ma l'amore, la dedizione, l'attenzione, la delicatezza, la cura, la dolcezza, la condivisione, l'intimità che ho vissuto andando anche oltre il visibile nel nostro rapporto in questa ultima parte finale della sua vita, ora so che fanno parte di me e oggi me le voglio andare e riprendere, perché quel che ho vissuto con lei desidero donarlo a me stessa.

Questo è essere naturopata di me stessa. So bene che è un percorso lungo perché io ne ho avuto la consapevolezza solo dopo questa esperienza, da quando Sonia mi ha lasciata: la nuova vita, mi porta ad avere una visione diversa di me stessa. Ho accolto e riconosciuto le mie capacità e ho compreso che voglio continuare su questa strada perché mi appartiene e perché proprio da lì ho cominciato a togliere tanti veli per tornare all'essenziale e il percorso continua. Oggi ritrovo nella mia vita quelle parti che avevamo condiviso insieme anche facendo quello che lei non è riuscita a fare come avrebbe voluto. Rimane sì la perdita e la mancanza ma la ritrovo spesso nel dialogo e nel delicato rumore che fa quando si manifesta nella mia vita ed io riconosco che è proprio lei.

“Amica mia oggi mi trovo in questa fase e non so cosa sarà poi, certo è che in questo anno ho elaborato la mia tesi, quella tesi che tu hai tanto desiderato aiutarmi a scrivere e ci sei riuscita. Vivere il distacco da te è semplicemente l'inizio di una nuova vita, con ciò che è stato e che porterò grazie a te accompagnata dall'amore, unica forza trasformatrice”

In fondo questo non è vivere il distacco ma vivere in dimensioni che vanno oltre la materia.

Milena, 28 ottobre 2021

*“Voi vorreste conoscere il segreto della morte.
ma come potrete scoprirlo se non cercandolo nel cuore della vita ?
Il gufo, i cui occhi notturni sono ciechi al giorno, non può svelare il mistero della luce.
Se davvero volete conoscere lo spirito della morte, spalancate il vostro cuore al corpo della
vita, poiché la vita e la morte sono una cosa sola, come una sola cosa sono il fiume e il mare.
Nella profondità dei vostri desideri e speranze, sta la vostra muta conoscenza di ciò che è
oltre la vita;
E come i semi sognano sotto la neve, il vostro cuore sogna la primavera.
confidate nei sogni, poiché in essi si cela la porta dell'eternità.
La vostra paura della morte non è che il tremito del pastore davanti al re che posa la mano
su di lui in segno di onore.
In questo suo fremere, il pastore non è forse pieno di gioia poiché porterà l'impronta regale
? E tuttavia non è forse maggiormente assillato dal suo tremito ?
Che cos'è morire, se non stare nudi nel vento e disciogliersi al sole ?
E che cos'è emettere l'estremo respiro se non liberarlo dal suo incessante fluire, così che
possa risorgere e spaziare libero alla ricerca di Dio ?
Solo se berrete al fiume del silenzio, potrete davvero cantare.
E quando avrete raggiunto la vetta del monte, allora incomincerete a salire.
E quando la terra esigerà il vostro corpo, allora danzerete realmente.”*

Kahlil Gibran

RINGRAZIAMENTI

A Sonia: Tu, mi hai davvero toccato il Cuore. Grazie. Arrivederci Amica mia

A Loretta: Fin dai primi tempi della scuola ho avvertito che c'era un legame speciale tra di noi che ha avuto la sua massima espressione durante l'elaborazione della tesi, dove insieme, inconsciamente, ci siamo accompagnate elaborando insieme le nostre perdite. Un grazie infinito per la pazienza, la delicatezza di animo che mi hai donato e per avermi dato nuovi occhi per riconoscermi.

Ai docenti dell'Accademia Consè: ho fatto tesoro di tutti i vostri preziosi insegnamenti che porterò con me nel viaggio della mia vita. Un grazie ad ognuno di voi che mi ha accompagnata donandomi un assaggio di sé

A Loris: grazie a te che sei Luce

A Manuela: insieme abbiamo deciso di iniziare con la tesi per portare a completamento un ciclo meritato. insieme ci siamo accompagnate, incoraggiandoci e supportandoci fino alla fine, prima tu e poi io. Un grazie speciale a te che hai saputo ascoltarmi e spronarmi in ogni momento di mia debolezza e fatica.

A Nicole e Rebecca: avete rispettato i miei momenti di studio sulla tesi accompagnandomi in tranquillità, certa che avete compreso il gran lavoro mentale ed emozionale che è stato per me. Un grazie con il cuore alle mie figliuole meravigliose

A Claudia, Alessandra, Francesca, Piero, Lory, Donato, Angy, Raffaella, Samantha, Luca, Giovanni, Alessandra, Sara, Valentina, Roberto, Grazia, Nunzia, Giovanna e tutti gli amici e famigliari non citati che mi hanno accompagnata in questo viaggio ricordandomi con il sorriso quanto valgo. Un grazie di fratellanza a tutti voi fantastici compagni di vita.

Per tutti coloro ai quali è arrivato il mio scritto: infinite grazie, siete stati il mio faro nel cammino per dare coraggiosamente parola a quel che ho vissuto.

Grazie



“Esiste una forza estremamente potente alla quale, finora, la scienza non ha dato una spiegazione formale. È una forza che include e governa tutte le altre, ed è persino alla base di qualsiasi fenomeno che accade nell’universo. Questa forza universale è l’AMORE.”

Albert Einstein

“L’AMORE è la sola libertà del mondo, perché eleva lo spirito a tal punto che le leggi dell’umanità e i fenomeni della natura non ne alterano il corso.”

Kahlil Gibran

BIBLIOGRAFIA

- Anne e Daniel Meurois-Givaudan - *Cronaca di una disincarnazione: come aiutare chi ci lascia* - Ed. Amrita -1993
- Elisabeth Kubler-Ross – *La morte e la vita dopo la morte* - ed. Mediterranee - 1991
- Elisabeth Kubler-Ross – *La morte e il morire* - ed. Cittadella 2005
- Elisabeth Kubler-Ross – *Vivi ora e oltre la morte* - ed. Mediterranee - 2016
- Elisabeth Kubler-Ross – *La morte è di vitale importanza* - ed. Armenia - 2006
- Elisabeth Kubler-Ross – *Impara a vivere impara a morire* - ed. Armenia - 2001
- Marie de Hennezel – *La morte amica* – ed. Rizzoli - 1997
- Marie de Hennezel – *La dolce morte*– ed. Sonzogno - 2002
- Marie de Hennezel – *Il passaggio luminoso* – ed. Rizzoli - 1998
- Raymond A. Moody Jr - *La vita oltre la vita Nuove ipotesi sulla vita oltre la vita* – ed. Mondadori - 1999
- Cesare Boni - *Dove va l'anima dopo la morte* - ed. Amrita -2001
- Jean Pierre Schnetzler - *Scienza e reincarnazione* - ed. Amrita 2008
- Gaston Saint – Pierre – *Il massaggio che trasforma* – ed. Mediterranee – 2003
- Mechthild Scheffer – *Il grande libro dei fiori di Bach* – ed. Corbaccio – 2014
- Edward Bach – *Le opere complete* – ed. Macro – 2002
- Zanoletti Mario – *Il terapeuta, l'uomo e la malattia* – dispensa accademia Consè
- Zanoletti Mario – *Introduzione al percorso formativo del terapeuta* – dispensa accademia Consè
- Tanfoglio Alessandra – *Floriterapia* – dispensa accademia Consè
- Tanfoglio Alessandra – *Fiori di Bach* – dispensa accademia Consè

FILM DOCUMENTARIO

Attraversando il Bardo – F. Battiato – 2014

SITOLOGIA

<https://danielamuggia.it/muggia>

<https://www.exequia.it>

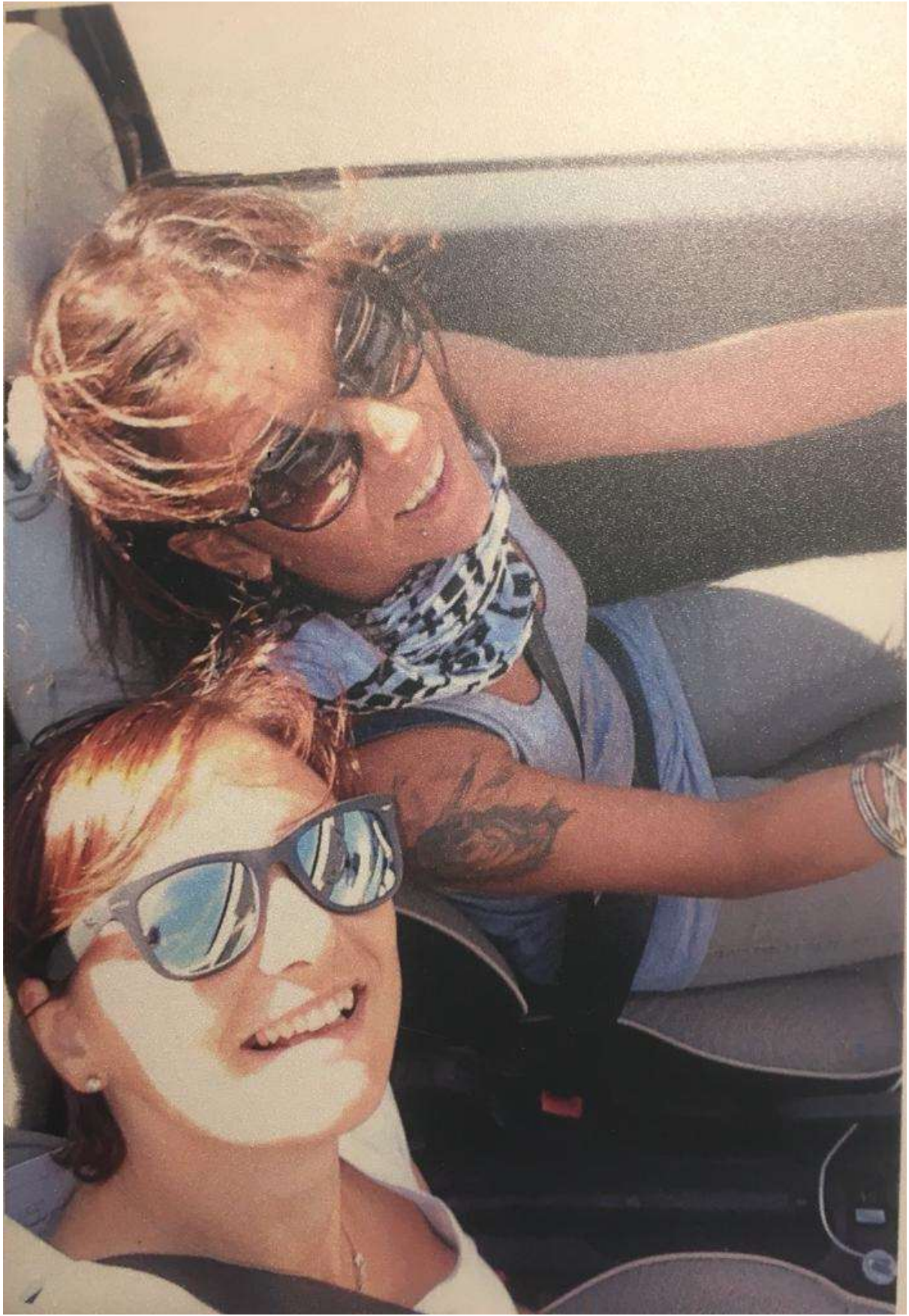
<https://www.eteroulisse.it/percorsi>

<https://www.oltrepassando.org/index.php/esperienze.html> - Esperienze

<https://www.scuoladinaturopatiaconse.it/il-senso-del-tocco/sè>

<https://www.silviaragni.com/2020/03/17/musicoterapia>

<http://www.luciosette.it/wp-content/uploads/2017/06/il-soffio-della-vita-2>



Istantanee per Te

09/12/2018 ORE 03:54

“E’ notte, negli incroci dei miliardi di cellule che formano sentieri intrinsechi dentro me, ci sei tu, anima di altri miliardi di cellule che formano pensieri intrinsechi e che con i miei si attraggono ed uniscono. Dentro noi nel più profondo e come irraggiungibile ma solo perché tanto immenso, un giardino da scoprire e dove scovare le chiavi di tutte le mille domande che ci poniamo; lì e solo lì ci è chiesto di comprendere, lì dove tutto tace e dove noi possiamo andare a dare il primo urlo di esistenza, si proprio lì...il resto è solo assoluta vita sopra la superficie”

29/12/2018 ORE 21:19

“Davanti c’è uno spazio aperto sarà stupendo assaporare ancora di più la vita sono con te vivere la tua sofferenza con la speranza di eliminare il dolore per accrescere il piacere una lacrima scende una sola e poi basta sì perché la mia lacrima non serve, serve solo la tua che è anche la mia e la racchiude, la mia non serve io solo posso accrescere il tuo coraggio e non perdere le forze perché servono a te voglio offrirtene il più possibile sì questo desiderio riempirmi di me per darmi a te

02/02/2019 ORE 02:04

“Sono qui stesa nel letto con gli occhi spalancati e vedo te lì stesa nel letto con le palpebre appoggiate....chissà se stai dormendo

Io non dormo penso al dolore straziante che stai provando con quel magone che ti stringe la gola e ti opprime il petto ma ora una luce divina come un velo che ondeggia nella tua stanza dinnanzi a te alleggerisce ogni qualsivoglia cosa ed annulla la nostra distanza corporea

Si sono accanto a te stesa al tuo fianco siamo leggere pure amorevoli il viso è un disegno di pace e distensione le labbra appoggiate l’un l’altra sono ferme in un sorriso gli occhi lievi poggiano le loro

Messaggi per Te

03/03/2019 ore 21:31

Essere presente semplicemente e naturalmente così come è il fluire della vita; sto ricevendo un'immensità da te, sto ricevendo VITA e il mio donarmi a te non comporta nessun tipo di sforzo è solo e unicamente AMORE.

08/05/2019 ore 10:15

Sonia amica e amore.

Sei oltre a tutto ciò che è sei oltre ai limiti che la testa impone sei oltre a tutto ciò che materialmente si insinua nella vita.

So molto bene che hai la sensibilità di captare e te ne sono grata che è una grande prova anche per me, anche senza che la parola lo dica, come so che hai la sensibilità di captare, senza che la mia lingua lo pronunci, che vivere mano nella mano la tua sofferenza è sofferenza stessa che ha dato la possibilità alla mia tempra di venire allo scoperto e rafforzarmi.

Sono orgogliosa del gran lavoro che stai facendo con te e comprendo quanto questo sia grandioso in un momento in cui la vita si è presentata tortuosa ma so anche che la luce fluttua inesorabilmente come un'onda nei suoi alti e bassi.

Grazie amica perché mi stai insegnando la vita e grazie a me che sto imparando la vita.

Sei di un'immensità infinita sei irraccontabile sei unicamente da vivere.

Sono proprio davvero fortunata ogni giorno ogni istante mi arricchisci.

Grazie col cuore

23/06/2019 ore 09:39

Ben svegliata amica stupenda e infinitamente bellissima

Lascia che tutti ti guardino e sappi che tra questi c'è chi immediatamente ti sa guardare con il cuore e lascia pure che altri si soffermino solo all'aspetto estetico, lascia che qualcuno parli di te e lascia che altrettanti incontrandoti ti sorridano.

Sentiti a tuo agio amica con qualsiasi vestito tu porti ed in ogni posto dove ti trovi perché l'impronta che lasci ad ogni tuo passo sono amore e vita infiniti e preziosi...sarà compito degli altri "vederlo" e metterselo nel cuore.

14/08/2019 ore 02:56

Ho tenuto la tua mano con la mia ogni istante in questa giornata

Ho accarezzato le lacrime che hanno attraversato il tuo viso senza disturbarle

Ho appoggiato il mio cuore accanto al tuo per sentirne il battito e calmarlo quando ingranava la marcia

Ho ascoltato attentamente quello che i tuoi occhi mi hanno detto e che la tua anima ha urlato e poi mi sono soffermata a guardare e vivere quel sorriso speciale che non perderai mai!

Ma ciò che ci ha dato forza è stato quel ruggito che ho sentito tanto forte uscire dal tuo corpo

Ti amo amica mia

Felice d'esser stata ed aver vissuto con te questa giornata

Tua amica

18/02/2020

Abbracciarmi con te e tutto si ferma...un infinito istante inebriato di quella tenera pace che placa il respiro e protegge l'amore

E in quell'istante nulla più è importante