

Una passione per la vita: il volontario, il malato e l'amore che cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

INTRODUZIONE

Il volontario è un compagno di viaggio. Di un viaggio particolare, il più umano e terribile dei viaggi: quello che attraversa, insieme con il malato, i territori impervi della malattia e del dolore, della disabilità e della perdita di autonomia, della dipendenza fisica e psichica, della paura e della solitudine, della speranza e della morte. In un viaggio terribile – nel senso dell'antico "deinòs" sofocleo – che può affascinare e spaventare al tempo stesso, è indispensabile essere ben preparati.

Bisogna conoscere le proprie motivazioni, innanzitutto, perché il viaggio sarà lungo e difficile, entusiasmante e inquietante insieme. E sarebbe rischioso – e controproducente, anche per il nostro compagno di viaggio – avere motivazioni spurie, riparative, autocelebrative o narcisistiche ("Quanto sono buono... o bravo!").

Bisogna conoscere la propria forza e le proprie vulnerabilità. Per mantenere un equilibrio profondo, che sappia essere empatico, capace di risonanze sincere con le emozioni, il dolore e la solitudine dell'altro, e al tempo stesso solido, così "da non lasciarsene travolgere o non turbare il malato con un'emozionalità non controllata", come ben argomenta Luciano Manicardi in "L'umano soffrire" (Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose, 2006). Un altro libro prezioso per quella che, da laica in ricerca, mi piace definire "la pragmatica dell'anima": il modo in cui la ricerca spirituale diventa azione concreta. E si manifesta in quell'atto di pietas suprema che è lo stare vicino, davvero, a chi soffre, a chi è malato, a chi ha perso la speranza di guarire, a chi si confronta con la morte, spesso in immensa e inconfortata solitudine.

Il voler bene diventa allora presenza, ascolto, spesso silenzioso ma intenso, conforto. Diventa amore che cura. Perché nello stare vicino, nel far sentire la propria presenza affettuosa, il volontario trasmette anche un senso generoso ed etico della vita, che merita di essere ancora vissuta. Attraverso il proprio esempio di solidarietà, incoraggia a guardare la vita con occhi nuovi. Attraverso il conforto, lenisce la depressione e l'ansia. E può incoraggiare a reagire meglio anche alla malattia.

Per questo, se si vuol fare il volontario ospedaliero, bisogna prepararsi bene, dal punto di vista non solo emotivo, ma anche del terreno umanissimo che andremo ad attraversare. Bisogna sapere che inaspettatamente il percorso potrà aprirsi su orizzonti luminosi, di fiducia, di rinascita e di speranza, dove è esaltante accompagnare il malato nel percorso di guarigione. Che è tanto più gratificante quanto più il percorso di riconquista della salute fisica si accompagna a una crescita interiore, emotiva e spirituale. Spirituale in un senso profondo e laico oltre che, se desiderato, anche religioso. Continua Manicardi: "La malattia si presenta infatti come evento spirituale perché fa emergere o risveglia in (quasi) ognuno di noi, malato, specie se di una malattia grave, la domanda cruciale sul senso della vita e dei valori dell'esistenza (...) La malattia guida l'uomo ad un ri-centramento, a considerare ciò che nella vita è veramente serio ed essenziale".

Oppure il percorso potrà aprirsi su baratri inattesi, quando l'angoscia di morte esplode per un peggioramento improvviso; oppure per una tardiva consapevolezza su quanta vita sia andata

sprecata e quanto poca ne resti per ridare un senso al proprio esistere; o, ancora, per un dolore fisico così ottenebrante e incurabile da far desiderare di morire, per avere finalmente un po' di pace.

Con l'esperienza, e la condivisione – critica e umile – dell'esperienza di assistere i malati, il volontario può crescere molto. Può crescere in umanità, il metro ultimo del valore di una persona. Può crescere nella conoscenza di sé, indispensabile quando ci si voglia confrontare con il lato oscuro dell'esistenza, quello che abbraccia la malattia, il dolore e la morte. Può crescere nella capacità di confortare, che noi medici abbiamo in gran parte perduto. Nella capacità di ascoltare, non solo con l'udito, ma con lo sguardo e con il cuore. Con il contatto della mano, che così tanto ci dice sulla paura, sulla solitudine, sul bisogno di consolazione che ogni malato ha, non solo in ospedale, ma anche nelle nostre famiglie.

Il volontario che voglia mantenere la verità profonda dell'esperienza di aiuto, dovrà guardarsi tuttavia da insidie e sirene, presenti in ogni viaggio esistenziale: dal rischio che l'assistenza diventi compiaciuto mestiere, fatto di liturgie e riti e frasi fatte; oppure presunzione di bontà o di eccellenza umana; o, ancora, alibi per non guardare altri aspetti bui della propria vita, per cui si assiste volentieri lo sconosciuto in ospedale e non i propri genitori, a casa.

Pur con tutti i chiaroscuri presenti anche dentro la più nobile delle motivazioni, il volontario è oggi una figura centrale della realtà ospedaliera. Prezioso per portare il calore di un sorriso, di una parola sincera e confortante, di una presenza affettuosa e lieve insieme, dentro la freddezza tecnologica e indifferente dei nostri ospedali. Dove il malato è sempre più un corpo oggetto di cure e non una persona che soffre, dove la malattia interessa più del malato, e il costo delle cure più della qualità umana, oltre che terapeutica, delle stesse.

La necessità che i volontari soddisfano, con la loro presenza preziosa e la loro dedizione, indica bene il grande buco nero della medicina contemporanea: che è diventata così fredda, e così incapace di umanità, che c'è bisogno che altri, volontari e psicologi, facciano quello che, una volta, ogni buon medico sapeva fare: confortare.

REALIZZAZIONE PERSONALE E GENEROSITA'

Il volontario ospedaliero si trova di fronte a una straordinaria possibilità evolutiva: uscire dalla sola prospettiva della realizzazione personale per aprirsi a una misura più grande: essere generoso. Essere generoso di sé, di quello che ha appreso dalla vita, e delle risorse affettive, intellettuali, e umane, che ha fatto sbocciare e coltivato.

E' il passaggio dalla realizzazione personale alla passione civile, e spirituale.

E' possibile farlo seguendo una prospettiva evolutiva, in cui ognuno di noi possa trovare i passaggi essenziali delle proprie scelte e del proprio percorso per essere compiutamente se stesso. E' la chiusura del primo cerchio, quello della realizzazione personale, che ci consente di pacificarci con noi stessi, con le scommesse e le sfide, le difficoltà e gli scacchi, gli errori di giudizio e di misura, i successi e le rinunce. E' la chiusura del primo cerchio che ci consente di trovare un passo di danza tra passione e distacco, e di dare un senso compiuto e rasserenato ai chiaroscuri della prima fase della vita.

E' la chiusura del primo cerchio che ci consente di iniziare il secondo cerchio, che ci apre al mondo e ci consente di incidere in modo significativo sul mondo che ci circonda, ciascuno con il

proprio stile.

Discuterò dunque i seguenti punti:

- la scoperta della vocazione personale nel volontariato;
- la realizzazione personale e i gradi di rilevanza;
- l'attenzione al cassetto dei sogni e a quello dei rimpianti;
- la maturità, tra passione e distacco;
- i nuovi orizzonti di passione civile del volontariato.

LA SCOPERTA DELLA VOCAZIONE PERSONALE

Le scelte più importanti della vita, personali e professionali, nascono dagli incontri. Incontri maieutici, reali e simbolici, concreti e metaforici, che fanno emergere in noi la passione e poi la vocazione, la "ghianda", come direbbe Hillman, l'intuizione di sé, il sogno dentro all'anima che grazie a un incontro può diventare progetto e poi realizzazione.

Il cerchio della realizzazione personale, nell'esprimere se stessi, nella famiglia, nell'essere buoni genitori, nello svolgere bene e con amore il proprio lavoro, può giungere a compimento in età diverse. A volte in parallelo alla realizzazione personale e come parte integrante di questa, a volte dopo il completamento del primo cerchio della vita, matura poi il secondo cerchio, che può aprirsi al mondo esterno, anche attraverso il volontariato ospedaliero.

Questo non significa abbandonare la propria professione, le proprie competenze, l'eccellenza raggiunta, o fare un drastico cambiamento di campo. No, non necessariamente. Per la maggior parte di noi significa una diversa distribuzione dell'energia, un'apertura di altre finestre sul mondo, una maggiore generosità verso gli altri, che il volontario ospedaliero colloca nell'assistere, per l'appunto, la persona malata, che soffre e si trova in un ben definito spazio sociale: l'ospedale. Un passaggio che matura nella riflessione su quelli che chiamo "i nostri gradi di rilevanza".

LA REALIZZAZIONE PERSONALE E I GRADI DI RILEVANZA

Due sono i grandi obiettivi su cui si misura l'espressione della nostra vita: la realizzazione personale e la rilevanza nel mondo.

Nel percorso della realizzazione personale troviamo molte insidie, che tutti conosciamo per esperienza. La peggiore delle insidie, tuttavia, è la rete del conformismo, che ci porta a esprimere solo quello che è coerente con gli stereotipi e il sistema di valori dominanti, con l'idea di maschile e femminile, ma anche di ruolo sociale, che si ritiene perfetti per il mondo in cui si vive.

Il conformismo contiene una seduzione straordinaria: ci illude sull'appartenenza, ci fa sentire integrati, e perfino realizzati, se all'interno di quel sistema raggiungiamo posizioni dominanti. Il conformismo richiede di compattare i propri talenti sui valori medi del gruppo di appartenenza: su quell'aurea mediocritas, su cui i Latini hanno scritto pagine immense. Con l'aggravante che, oggi, i valori medi sono sempre più bassi.

Per una realizzazione personale di qualità ci vogliono invece coraggio, tenacia, e disciplina. Anzitutto coraggio: questa virtù meravigliosa, antica, cifra di qualità dell'uomo e della donna che

sanno essere se stessi, e staccarsi dalla seduzione del conformismo e della mediocrità.

Perché ci vuole proprio coraggio, per essere stessi? Perché ci vuole questa forza morale, che mette in grado di intraprendere grandi cose e di affrontare difficoltà e pericoli, con piena responsabilità, per esprimere compiutamente i propri talenti e la propria differenza, nell'amore, nel lavoro, nella vita.

Il coraggio è indispensabile nella lotta quotidiana contro i nostri limiti, ma anche contro i pericoli che incontriamo per via. Quei briganti di ieri, che oggi sono i mediocri in posizioni di potere. Pronti a uccidere, simbolicamente, professionalmente, umanamente, chi rischi di metterli in ombra.

E ci vogliono coraggio, tenacia e fiducia, anche nell'amicizia e nell'amore, sempre meno coltivati, e sempre più lasciati all'improvvisazione e alla sciatteria.

L'eredità migliore, che noi possiamo lasciare a un figlio, a un allievo, alle generazioni che verranno è questo senso del coraggio e della passione etica nella realizzazione personale. Questo incoraggiamento a essere se stessi, ad accettare che di regola l'eccellenza richiede l'allenarsi quotidiano a superare ostacoli, a prepararsi, ad affrontare la frustrazione della sconfitta, ad affinare la capacità di analisi e di accettazione costruttiva delle proprie responsabilità nell'errore.

In realtà, il cercare di dare vita, intensità di vita, alla propria esistenza, segue percorsi a volte imprevedibili. A volte, il senso urgente di vivere in e con profondità i propri giorni, dando ad essi il proprio segno, invece di vegetare come amebe, scatta dopo un evento drammatico, che ci mette a rischio di morire.

Senza aspettare l'evento tragico, o lo scacco pesante, che ci porti a dare un'impennata di senso ai nostri giorni, cosa potremmo intensificare? Cosa potremmo cambiare? Dove, in che modo mettere più sapore, più luce, più colori, più musica, più profumo, più significato?

Il volontariato offre questo spazio immenso di crescita personale, umana, e di conquista di senso. Perché si apre non solo ad orizzonti interiori più vasti e consapevoli, ma si traduce in "pragmatica dell'anima". Consente cioè ad ognuno di noi di uscire dalla piccola sfera privata, umana e spirituale, per incidere positivamente nel mondo che ci circonda, per aumentare i nostri gradi di rilevanza nel mondo, per contrastare l'entropia del bene, accelerata dall'egoismo e dal cinismo di questi anni.

Attraverso la gratuità del dono di sé, del proprio tempo, della propria energia, il volontario testimonia il proprio impegno di migliorare il mondo che lo circonda, agendo sul dolore, fisico e psichico. Non predica, fa.

Ed è questa etica del fare, per lenire il dolore del cuore, del corpo e dell'anima di una persona malata, una delle caratteristiche più vere e incisive di chi faccia del volontariato una scelta profonda, non solo per esprimere i propri talenti affettivi e umani, ma anche per aumentare i propri gradi di rilevanza etica nel mondo.

IL CASSETTO DEI SOGNI E QUELLO DEI RIMPIANTI

Come si arriva a scegliere di essere un volontario ospedaliero? I percorsi interiori sono molteplici. Mi piace pensare che dentro al cuore abbiamo due cassette: quello dei sogni e quello dei rimpianti. Con la maturità, quando gli astratti e concretissimi furori della giovinezza sono un po' placati, è saggio guardare questi cassette ogni mattina: e cercare che quello dei sogni sia ancora

luminoso e pieno, e abbia almeno qualche colorata sorpresa che ci attende. E che quello dei rimpianti sia vuoto.

Forse ognuno di noi ha dentro al cassetto dei sogni il desiderio di esprimere il meglio di sé, e incidere davvero sul mondo che lo circonda. Eppure solo una minoranza traduce questa aspirazione in progetto.

La capacità di sognare – nel senso di avere progetti grandi – è genetica, pare. E si rinnova, con la caparbia dei geni, anche quando gli eventi avversi indurrebbero a più tristi considerazioni. Per altri, il vuoto diventa il perno di una vita che gira attorno al tarlo dell'assenza: di progetti, di speranze, di orizzonti da scoprire, di sfide da accettare, di amore da cogliere e da dare.

Oggi quest'assenza la chiamiamo depressione. Per curarla davvero, tuttavia, i farmaci, pure preziosi, non bastano. Bisogna tornare a riempire, pian piano, il cassetto dei sogni. Con i soli farmaci si sta forse meno male, ma senza sogni il cuore non sorride.

Cosa fa la differenza, tra chi sogna tanto e chi pian piano, impercettibilmente, chiude il cassetto dei sogni e vegeta e non vive più? Un'energia vitale non comune e una capacità di ripresa quasi dispettosa, che ci lasciano la briglia morbida e allegra sul collo. Oppure, ma spesso vanno insieme, un po' di inquieta follia.

Richiede disciplina, dicevo, guardare quei cassette tutti i giorni. Tanto meglio se lo si impara presto. Eppure è necessario farlo, per vivere intensamente sì, ma anche preparati a volare o lasciar volare via. Guardarli entrambi, è il segreto della leggerezza. Che è un po' l'arte di vivere guardando l'essenziale.

In questo senso, il volontario vive un'esperienza privilegiata: certo, se ne sa cogliere il significato e le potenzialità. L'essere in profondo contatto con la malattia, con il dolore, con la morte, può infatti aiutarci in questa infinita e profonda ricerca di ciò che veramente sia essenziale, lasciando andare con lievità tutto l'inessenziale di cui i più ammantano la loro vita.

Un "feng-shui", una purificazione dell'anima, si direbbe oggi. E quando è buono l'allenamento quotidiano, allora si può finalmente cercare l'armonia: che è quell'equilibrio, quasi a passo di danza, tra il mondo dei sogni, con le sue malie, e la capacità di essere se stessi, senza tradirsi, e quindi senza più rimpianti.

Perché questa disciplina, questo bisogno di tenere leggeri i rimpianti e lievi e alti i sogni? Perché, laici o religiosi, non sappiamo né il giorno né l'ora, né per gli altri, né per noi. Meglio essere pronti. E se la vita sarà lunga, quel vivere leggeri e preparati, ci avrà regalato un passo di danza, per chiudere gli occhi, infine, sereni e in pace. Davvero pacificati. E tanto meglio se l'essere stati generosi di noi, del nostro tempo, del nostro affetto, della nostra umanità, avrà reso meno distruttivo per altri il dolore della solitudine e della malattia.

PASSIONE E DISTACCO

"Beato chi abbandona questo mondo, prima ancora che il mondo lo abbandoni": questo, nel 1404, ha fatto scrivere Tamerlano sul Mausoleo Gur-Emir, dedicato a un nipote a lui molto caro caduto in guerra, a Samarkanda, mitica città del nostro immaginario, sita in Uzbekistan, ex repubblica sovietica dell'Asia centrale.

Solo chi è veramente grande sa cogliere – anche dentro di sé – il senso di finitezza, di orizzonte concluso, dentro la forza propulsiva e la passione che portano le persone di particolare energia e

carisma a conquistare il mondo (in senso reale o metaforico).

Una finitezza complessa: legata al nostro umanissimo destino mortale, che costantemente neghiamo, credendoci immortali e comportandoci come cicale sventate o cavallette distruttive, nei confronti degli altri e del mondo che per poco tempo abitiamo.

Più sottilmente, una finitezza legata alle vicissitudini della vita che ci possono portare dalle stelle alla polvere, fisica o psichica, nello spazio di una notte.

La riflessione di Tamerlano, che è in linea con il pensiero più profondo di altre culture, dal "Tutto scorre" eracliteo al "Vanitas vanitatum et omnia vanitas" (vanità delle vanità, tutto è vanità) di biblica memoria, contiene tuttavia un aspetto particolare. E' la consapevolezza del protagonista, che attivamente sceglie il momento della chiusura, invece di subirla. E' da intendersi come un ritirarsi dal mondo, abbandonando impegni e affetti, prima che il tempo delle cose si chiuda? Non necessariamente.

Mi sembra – o mi piace pensare – che ci sia un suggerimento più sottile, che interessa le diverse stagioni e i diversi ambiti della vita. Un invito a tenere, anche dentro la più intensa delle passioni – conquistare, amare, perseguire un progetto o realizzare un sogno – una capacità di distacco.

Tamerlano ha continuato a conquistare e vincere, oltre il 1404. Ma quella sua riflessione, che ha attraversato i secoli e ancora ci colpisce, come un testamento spirituale più duraturo delle sue effimere conquiste, suggerisce un esercizio mentale, una disciplina dello spirito: l'allenamento a guardare le cose amandole ma senza aggrapparvisi come se fossero l'unica ragione di vita, a vivere con il massimo di intensità e di impegno, ma al tempo stesso con il senso del tempo e della caducità ultima delle umane cose.

La passione civile, e il volontariato in particolare, si collocano in questo senso del tempo e del nostro essere effimeri, sì, ma densi di significato, se sapremo essere eticamente incisivi sul nostro mondo, al di là del protagonismo fine a se stesso.

Per questo bisogna vivere ogni giorno come se fosse davvero l'ultimo, non nel senso del nichilismo che si arrende prima di iniziare, bensì nel monito a vivere ogni attimo, con i suoi affetti e i suoi progetti, con la massima intensità e qualità, perché questo tempo non torna, e insieme con la saggezza di lasciarlo andare, perché nell'averlo vissuto al nostro meglio c'è la pacificazione con la nostra finitezza e gli abbandoni del mondo.

LA PASSIONE CIVILE E LA POSSIBILITA' DI CURA

In quale ambito possiamo esprimere il nostro sogno nel cassetto di avere più significato, più senso, di incidere di più nel mondo che ci circonda?

In che modo possiamo essere generosi, di noi, di quello che abbiamo appreso dalla vita, ma anche di entusiasmo, di passione, di slancio etico, di voglia di migliorare questo mondo alla deriva, sempre più sporco, cinico, sciatto, sempre più povero soprattutto di ideali e di sogni, ma anche di cultura e di possibilità reali per i più giovani?

A tutti noi, che abbiamo assistito impotenti persone care, familiari e amici, tormentati dal dolore del cancro, di un trauma, di un danno neurologico, di un enfisema che non fa respirare e ogni respiro lascia una fame d'aria uguale all'annegare, ma anche il dolore banalizzato dell'artrosi, o dell'osteoporosi che incrina le ossa, è chiaro per vita quanto ancora si possa e di debba fare sul fronte della cura del dolore, dell'assistenza, del conforto affettuoso che più di tutto può lenire la

solitudine e la disperazione. E sul fronte della cultura del dolore, che è doveroso alleviare, con tutti gli strumenti che abbiamo a disposizione, gli analgesici farmacologici e la nostra generosità di affetto, che è il più potente analgesico dell'anima.

Nell'essere generosi di noi, ora che la maturità ci consente di vivere con passione e distacco, c'è una possibilità di felicità diversa, più interiore, meno eclatante.

Ma anche la possibilità di incoraggiare la voglia di guarire, la voglia di vivere, in chi è malato, stanco, sfiduciato, e ha bisogno di essere accompagnato nel percorso interiore per ritrovare fiducia e speranza. Fino a potenziare anche la propria capacità di guarire.

Davvero, nel percorso di una vita, fermarsi alla realizzazione personale è come fermarsi a metà del guado. Perché nell'altra metà sta il grado di rilevanza, il significato che una persona raggiunge nel proprio mondo.

Un significato affettivo, familiare, professionale, etico, spirituale. Chi ha perseguito una realizzazione personale vera, non conformista, ed etica, tende a perseguire una rilevanza spirituale, indipendentemente dall'ambito di eccellenza raggiunto.

Lì si misura la sua generosità: di sé, di energie, di incoraggiamento, di affetto, di stimoli a ritrovare la voglia di vivere, di conforto. Chi sa essere generoso sa che nel percorso della vita, in cui tutti diventeremo polvere e ombra, l'unica traccia indelebile di sé che merita lasciare sarà la traccia etica.

Una traccia di bellezza e di eccellenza, nell'arte come nella vita. Il nostro impegno civile, anche nel volontariato, ne darà testimonianza. Questa alimenterà altre scintille di vita, e la passione di essere se stessi, dentro il cuore e l'anima delle generazioni più giovani.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Elias N.

La solitudine del morente

Il Mulino, Bologna, 1985

Franckl V.E.

Homo patiens. Soffrire con dignità

Queriniana, Brescia, 1998

Graziottin A.

Il dolore segreto

Mondadori, Milano, 2005

Manicardi L.

L'umano soffrire

Edizioni Qiqajon, Comunità di Bose, 2006

Manicardi L.

Il malato e gli altri. Riflessioni sulla visita al malato

in Parola, spirito e vita, 2, 183-200, 1999

Sequeri P.

L'umano alla prova. Soggetto, identità, limite

Vita e Pensiero, Milano, 2002