# Affrontare la morte per affermare la vita

Tratto da:
Frank Ostaseski, Saper accompagnare. Aiutare gli altri e se stessi ad affrontare la morte, Oscar Mondadori 2006, p. 3-9

**Guida alla lettura**

«Aprirci a ciò che abbiamo sempre cercato di ignorare ci libera dal controllo che esercita su di noi»: è questo il centro focale della riflessione di Frank Ostaseski, maestro buddhista e fondatore dello Zen Hospice Project (ZHP) di San Francisco, sul nostro rapporto con la malattia, la sofferenza e la morte.

Da questo confronto scaturiscono una nuova visione delle cose, nuove scale di priorità, un atteggiamento complessivamente più morbido e "gentile" verso gli eventi e le persone, perché «gettare luce sul nostro rapporto con la morte può trasformare non solo il nostro modo di morire, ma anche il nostro modo di vivere».

Due i messaggi chiave più importanti di questo brano. Il primo: la morte ci permette di discernere ciò che davvero conta nell'esistenza. Il senso profondo dei nostri giorni non dipende, in ultima analisi, dal successo professionale o dal benessere economico, ma dall'amore che – alla sera della vita – sentiremo di avere dato e ricevuto.

Il secondo: la qualità delle cure palliative dipende in modo cruciale dalla nostra disponibilità a disfarci dell'idea che la morte sia un fallimento. In questo senso, il convenzionale approccio clinico alla malattia, preziosamente orientato alla cura della patologia e al controllo del dolore, va integrato con un sostegno spirituale che ponga in primo piano la relazione più che la guarigione, in modo che sempre meno persone muoiano nell'angoscia e nella solitudine. Un sostegno che potrà essere di natura religiosa o filosofica, ma che assai più spesso potrà esprimersi semplicemente nel «preparare un brodo con affetto, o aiutare il malato a scrivere una lettera di riconciliazione». Un sostegno la cui motivazione ultima riposa sulla scelta etica di «non voltare le spalle nei momenti più duri, e restare presenti nel territorio del mistero e delle domande senza risposta».

Gli occhi di un malato che sta morendo sono gli specchi più tersi che abbia mai incontrato. Davanti a quello sguardo non ci si può nascondere. Nel corso degli anni ho visto riflettersi in quegli occhi le abitudini della mia vita. La mia illusione di essere un'entità separata. Il mio attaccamento e la mia avversione viscerali. Un amore che non muore. L'intera gamma delle emozioni umane che tutti proviamo quando affrontiamo la verità fondamentale della malattia, della vecchiaia e della morte.

Uno specchio riflette la verità di ciò che colpisce la sua superficie, restituendo alla sua fonte originaria un'immagine chiara dell'oggetto riflesso. **Il mio lavoro mi ha rivelato a me stesso come quasi nient'altro avrebbe potuto fare**.

Riflettere significa pensare con serietà, determinazione e relativa calma. Affrontato come esercizio di consapevolezza, il capezzale di un morente può essere come un limpido specchio

d'acqua nel cuore della foresta. Per me è stato un rifugio, il luogo della riflessione. Lì ho visto venire ad abbeverarsi ogni sorta di creature. Paura e amore, caos e pace, sofferenza e compassione illimitata. Ho scoperto che quando si ha il coraggio di restare presenti e in contatto con questa esperienza, senza scappare, c'è la possibilità di incontrare noi stessi e l'altro "ad anima aperta".

Le preziose certezze, le identità e i comportamenti abituali cui garantiamo solida copertura, alla presenza della morte immediatamente si palesano. Capiamo subito quali tendenze portano alla pienezza e quali contribuiscono alla separazione e al perpetuarsi della sofferenza. Le abitudini della nostra vita sono dotate di un certo impeto che ci sospinge verso il momento della nostra morte. La domanda si impone: a quali abitudini vogliamo dar corso?

Una volta Joe, mentre gli lavavo la schiena, si voltò verso di me e disse: «Non credevo che sarebbe andata così». Gli domandai come se l'era immaginata. Rispose: «Credo di non averci mai pensato veramente». **L'avvicinarsi della morte lo aveva colto di sorpresa**. Forse possiamo tutti riconoscerci in Joe.

Nel poema sacro induista Mahabharata c'è una domanda che mette in luce questa nostra tendenza: «Che cosa, nell'universo, è degno della più gran meraviglia?». E la risposta è: "«Non vi è uomo o donna che, pur vedendo morire gli altri attorno a sé, crede di andare incontro allo stesso destino».

Facciamo uno sforzo enorme per tenere la morte a distanza di sicurezza. La morte è la questione centrale della nostra esistenza, eppure esitiamo perfino a pronunciarne il nome. Nel corso della vita facciamo tanti progetti: la data delle nozze, il numero dei figli che vorremmo avere, la località dove andare in vacanza, i passi futuri della carriera professionale, cosa fare una volta andati in pensione... tutte circostanze che potrebbero non avverarsi mai. Invece la morte, l'unico evento certo, riceve a malapena un'occhiata di sbieco.

**Aprirci a ciò che abbiamo sempre cercato di ignorare ci libera dal controllo che esercita su di noi**. Riportare in vita l'antica pratica buddhista del fare amicizia con la morte è uno del modi per scoprire questa libertà. Gettare luce sul nostro rapporto con la morte può trasformare non solo il nostro modo di morire, ma anche il nostro modo di vivere.

La morte ci mette di fronte senza mezzi termini all'innegabile verità dell'impermanenza. Tutto viene e va. Ogni pensiero, ogni atto di amore. Ogni vita viene e va. Prendiamo atto di non essere esenti da questo mutamento continuo. La morte è insita nella vita di tutte le cose. Ecco perché si può dire che una vita che non abbraccia la morte è una vita dimezzata.

Vedendo la natura transitoria, effimera, di tutti gli oggetti, di tutti i rapporti, di tutte le esperienze, comprendiamo che i nostri sforzi per impedire che le cose cambino o per raggiungere una condizione di duratura e definitiva soddisfazione sono, in ultima analisi, fonte di interminabili sofferenze. Questo è il motivo per cui tutte le tradizioni spirituali ci ricordano di considerare la morte come consigliera. L'evocarla getta luce sulle profonde verità dell'esistenza e aiuta a scoprire le vere cause della nostra sofferenza.

Dimenticare la morte è dare la vita per scontata e quindi inseguire il miraggio della gratificazione compulsiva. Se invece siamo disposti a toccare con mano il suo carattere precario, ci accorgiamo di quanto la vita sia preziosa. Questo rimette tutto in prospettiva. Ci incoraggia a vivere pienamente ogni attimo. Non abbiamo più tempo da sprecare. Siamo più pronti a dire: «Ti voglio bene». Impariamo a non fissarci così ostinatamente sulle nostre opinioni. Ci prendiamo un

tantino meno sul serio. Lasciamo andare più facilmente. Nei rapporti con gli altri c'è più posto per la gentilezza.

In questo senso, **meditare sulla morte e prendersi cura di chi muore sono modi per affermare la vita**. Sono attività che ci richiamano con forza all'integrità e all'onestà come scelte di vita. Alla luce della morte, quello che conta veramente diventa chiaro. Alla fine, il senso della vita non dipende dalle proporzioni del conto in banca o dei successi professionali. Cose del genere hanno un valore relativo. **Chi muore mi ha insegnato invece a pormi le domande più importanti e più intime. Sono amato? Ho amato veramente?**

Chi sta morendo è un depositario di saggezza. Dall'orlo del baratro della morte si vede un orizzonte che lo sguardo ordinario non arriva a cogliere. La malattia corrode la nostra facciata e la nostra personalità ben costruita. Morendo, tutte le definizioni che ci siamo dati – padre, dispensatore, amante, insegnante buddhista – vengono deposte con garbo o strappate via. Se tutto cambia, scompare e si trasforma costantemente, chi siamo noi? Su cosa possiamo contare? Ripetutamente ho visto persone che non seguivano alcun cammino spirituale, prive di cultura formale e di sovrastrutture psicologiche, esprimere un sorprendente bisogno di cercare una risposta autentica a domande di questo tipo.

Mi rattrista enormemente assistere al confinamento in istituti di questi nostri maestri. Isolando chi sta per morire, ci priviamo del messaggio che ha da trasmetterci. Dobbiamo aprire il dialogo non solo sulla morte ma con la morte. Dobbiamo inchinarci con rispetto e riconoscenza ai nostri maestri.

Per fare questo **occorre disfarsi dell'idea secondo cui la morte è un fallimento**. La concezione secondo cui prendersi cura dei malati terminali significa solo rispondere alla meno peggio a una situazione disperata, va radicalmente rivista. È una concezione troppo tenacemente presente nella nostra cultura, troppo spesso incoraggiata dai nostri servizi sanitari. A mio parere, il modello clinico non è sufficientemente vasto da abbracciare il fenomeno della morte in tutta la sua portata. Gli approcci medici convenzionali, per quanto validi e necessari, si concentrano soprattutto sulla cura della malattia, non sul facilitare la crescita spirituale al termine della vita. Occorre quindi accogliere altri modelli capaci di guidarci oltre la sfera d'influenza della medicina.

Morire è molto di più di un evento clinico. **Riguarda in primo luogo la relazione**. La relazione che abbiamo con noi stessi, con le persone che amiamo, con Dio, lo Spirito, la Vera Natura, o con ciò che comunque rappresenta per noi la bontà fondamentale.

Se tutto ciò è vero, **si può senz'altro affermare che nell'assistenza ai morenti il sostegno spirituale abbia la stessa importanza di una terapia del dolore adeguata o del controllo dei sintomi**. Eppure è raro che venga offerto in maniera significativa. Di conseguenza, troppe persone muoiono con angoscia e paura. Credo sia possibile fare qualcosa al riguardo.

Per me il "sostegno spirituale" non consiste nel filosofeggiare sull'esistenza o proporre pratiche esoteriche. È qualcosa di pragmatico, è entrare in rapporto con la vita senza mediazioni. Significa aiutare l'altro a scoprire la propria verità, anche se potremmo non condividerla. A volte si tratterà di convocare un sacerdote perché amministri i sacramenti, o di poggiare uno scialle di preghiera sulle spalle del morente. A volte, semplicemente, di preparare un brodo con affetto, o di aiutare il malato a scrivere una lettera di riconciliazione. Principalmente, **significa non voltare le spalle nei momenti più duri, restare presenti nel territorio del mistero e delle domande senza risposta**.

**Biografia**

Frank Ostaseski ha fondato, nel 1987, lo Zen Hospice Project (ZHP) di San Francisco, il primo e più grande hospice buddhista statunitense. Il progetto nasce con l'obiettivo di coniugare la spiritualità e l'azione sociale, e di promuovere una maggiore sensibilità nell'assistenza ai malati terminali, attraverso una formazione del personale professionale e volontario mirata a coltivare saggezza e compassione attraverso il servizio.

Alle origini dello Zen Hospice Project c'è la comunità dello Zen Center di San Francisco, che da sempre si era occupata dei suoi membri in fase terminale, e aspirava ad estendere le stesse cure a chi ne aveva maggiormente bisogno: poveri e senza tetto colpiti da AIDS, cancro, morbo di Alzheimer e altre gravi patologie.

«Lo Zen Hospice Project – racconta Ostaseski nella postfazione del libro – partì con un'idea semplice. Non avevamo un piano dettagliato. Semplicemente, credevamo che ci fosse una naturale corrispondenza fra chi, impegnandosi nella pratica meditativa, coltivava la "mente che ascolta", e chi, prossimo a morire, di quell'ascolto profondo aveva particolare bisogno. Eravamo convinti che la presenza di una persona serena nella stanza poteva bastare a cambiare le cose. Eravamo anche convinti che in un'offerta di assistenza il beneficio è reciproco. Prendendoci cura degli altri ci prendiamo anche cura di noi stessi. È un punto di vista che trasforma radicalmente la qualità del servizio offerto».

In diciassette anni, sotto la direzione di Ostaseski, lo ZHP cura il tirocinio di quasi mille volontari. Il modello organizzativo non è gerarchico: le decisioni vengono prese collegialmente; pazienti, familiari, professionisti e volontari svolgono tutti la loro funzione, ciascuno dalla propria specifica posizione. «Non c'era chi dava aiuto e chi lo riceveva – osserva ancora Ostaseski – Si imparava e si cresceva insieme alla presenza della morte. E a ciascuno è stata data l'opportunità di crescere attraverso l'incontro onesto e diretto con la morte».

Nel 2004 Ostaseski fonda l'Alaya Institute, derivazione dello Zen Hospice Project. L'istituto, di ispirazione buddhista, si propone di favorire il cambiamento individuale e socioculturale diffondendo approcci che accordino pieno riconoscimento alla dimensione spirituale del morire.

Colpito da un attacco cardiaco nel 2008, e sottoposto a un intervento di triplo bypass, Ostaseski tiene tuttora conferenze e ritiri di studio, anche in Italia, per chi è impegnato in attività di assistenza o lotta contro una grave malattia.