



## DEL VIVERE E DEL MORIRE

*L'accompagnamento spirituale delle persone gravemente malate e delle loro famiglie secondo la tradizione tibetana.*

di Daniela Muggia

**“** *Il sostegno spirituale non è un lusso riservato a una minoranza. È il diritto fondamentale di ogni essere umano, così come la libertà politica, l'assistenza sanitaria e le pari opportunità*”  
(Sogyal Rinpoche).

L'accompagnamento spirituale si differenzia da ogni altro tipo di accompagnamento perché viene effettuato da uno stato altamente empatico, che qualcuno chiama “stato meditativo” e altri “contemplativo”, ossia diverso dallo stato ordinario da cui abitualmente agiamo.

Malgrado l'aggettivo “spirituale”, questo approccio non ha caratteristiche *religiose* nel senso in cui comunemente si intende. Semplicemente parte dal presupposto che l'uomo abbia, oltre a una dimensione fisica e una emotiva, anche una dimensione ove sia possibile oltrepassare la visione dualistica e separatista del mondo, considerata una sorta di distorsione percettiva.

Sono diversi i formatori in materia che prediligono questo approccio, in quanto si rivela talmente universale da diventare uno strumento rispettoso e utile per chiunque si trovi alle prese con la morte, la sua o quella di una persona cara, che si tratti di un laico o di persona credente, e quale che sia il suo credo. Fra gli antesignani dell'accompagnamento spirituale possiamo annoverare la compianta dottoressa Kubler-Ross e una serie di formatori ancora attivissimi ai giorni nostri: Christine Longaker, Cesare Boni, Frank Ostasesky, Marie de Hennezel, ciascuno dei quali ha dato un contributo inestimabile, in termini di esperienza personale e di creatività, all'evolversi dell'accompagnamento spirituale.

Ma soprattutto moltissimo si deve a Sogyal Rinpoche, autore di quella pietra miliare che è *il Libro tibetano del vivere e del morire* (Ubalini), e più in generale alla cultura tibetana che, da più di mille anni e più di qualsiasi altra cultura planetaria vivente, ha dedicato all'istante della morte una quantità di meticolosi studi e di ricerche. Per questo possiamo parlare, oggi, di un accompagnamento spirituale che si rivolge a tutti, ma che si ispira alla tradizione tibetana.

Forse la cultura tibetana è l'unica ad aver considerato la preparazione alla morte come

un atto quotidiano, un atto di igiene mentale, per così dire, di quelli che durano per tutta la vita...

Gli occidentali invece, per esempio gli italiani, *se ne vanno, ci lasciano, decidono, passano a miglior vita, trapassano, vanno nel mondo dei più, mancano all'affetto dei loro cari, lasciano questa valle di lacrime, tutt'al più si spengono...* ma non **muoiono** mai. Pare, insomma, che siano immortali.

La morte, infatti, è il più potente tabù della nostra cultura. Eppure è la sola cosa certa da quando veniamo al mondo.

*Interdipendenza* è una rivista che ha del fegato. Ci vuole coraggio per osare infrangere una volta per tutte questo tabù, e parlarne... Ma a chi mai si rivolge un discorso sull'accompagnamento alla morte? Ai morenti, direte voi. Già... ma quand'è che si diventa morenti?

In realtà, siamo tutti morenti dacché nasciamo: basti pensare alle cellule del corpo, del cervello... che cominciano a morire subito, dal primo vagito.

Se vi sentite a disagio, se toccate le chiavi e incrociate le dita, è perché ancora credete che l'unica certezza della nostra vita sia così gentile da fare per voi un'eccezione. Per essere chiari, e per dirla con le parole di Sogyal Rinpoche, **“tutti abbiamo un piede nella fossa e l'altro su una buccia di banana!”** Sicché quando si parla di “accompagnamento dei morenti”, non va dimenticato che il primo morente a cui possiamo fin d'ora portare aiuto siamo noi. E tanto per non restare a crogiolarci nelle teorie, passiamo ad un piccolo esercizio pratico.

Immaginate che tocchi a voi. Adesso. Ora. Il vostro medico vi comunica che avete ancora, diciamo, quarantacinque minuti da vivere. Assurdo? Beh, consideratevi fortunati, perché di solito la morte non arriva facendosi annunciare. Chi ogni giorno muore di morte improvvisa non ha tutto questo tempo per prepararsi.

Ci sentiamo crollare la terra sotto i piedi, non è vero? Quante cose lasciate a metà, quante cose irrisolte! Ho sentito un morente congratularsi con se stesso perché era più fortunato, con la sua malattia lenta e inesorabile, di quelli che muoiono in un incidente, o di morte improvvisa: lui aveva avuto il tempo, il tempo di sistemare tutte le faccende in sospeso, di accomiarsi senza ansie dalla vita...

Spesso al disagio della morte, alla sofferenza fisica, al dover dipendere interamente da altri, spesso estranei, si aggiungono ondate di emozioni, ansie, paure, le cose non dette o

non fatte, amori interrotti, rivalità irrisolte, gelosia, la rabbia di non poter controllare più nulla, neppure il proprio corpo... E, nella nostra cultura monca, si aggiunge anche il disagio di non poter neppure parlare di questa cosa enorme, che resta fino all'ultimo un'estranea e che tuttavia ci invade, intimamente e inevitabilmente, in ogni fibra del corpo e dell'anima.

Non se ne può parlare perché in Occidente siamo stati derubati della morte. È per questo, d'altronde, che la vita sembra aver perso per molti qualsiasi valore: quella che il Buddha chiama “la preziosa vita umana”, e che noi consumiamo correndo a vuoto, dietro a cose futili, che comunque non potremo portarci appresso “dall'altra parte”.

Quando la morte arriva, non c'è più tempo per prepararsi alla morte. E quando ancora siamo pieni di vita, siamo noi a non trovare mai il tempo. Ci culliamo nell'illusione che tutto perduri, ma appena ci soffermiamo un attimo a riflettere sull'impermanenza, anche soltanto per gioco, ecco che le nostre mille attività “irrinunciabili” riprendono la loro reale misura.

Grazie ad una sorta di osmosi che sta avvenendo in questo nostro villaggio globale, le scienze cognitive e soprattutto le neuroscienze stanno studiando lo stato meditativo da cui avviene l'accompagnamento spirituale ispirato al buddhismo tibetano, e ormai le sperimentazioni non lasciano più dubbi sul fatto che si tratti di uno stato mentale particolare, diverso dallo stato di veglia o di rilassamento, e sovrapponibile, con un certo esercizio, all'attività quotidiana, né sul miglioramento che esso può offrire alla qualità di vita (e alla qualità di morte) della persona che ne usufruisce.

In Italia, come è noto, vi sono città in cui l'attenzione per la qualità di vita dei cittadini è decisamente maggiore, e Parma è una di queste. È interessante che proprio l'Azienda Ospedaliera di Parma, con circa tremila dipendenti, abbia attivato nel 2005 un corso di Accompagnamento Spirituale accreditato nell'ambito dell'Educazione Medica Continua... e che a poco a poco si affacci timidamente a questo approccio anche qualche ateneo italiano, prendendo le mosse dall'antesignana Università Federico II di Napoli, i cui tanatologi vengono orientati verso questo tipo di accompagnamento, diversamente, ad esempio, di quanto accade nel pur prestigioso ateneo di Bologna, fedele nel tempo all'approccio psicologico eminentemente occidentale.

Si sviluppano anche le prime équipe di accompagnatori volontari, come quella (piccola, per il momento) dell'Associazione Tonglen che opera in provincia di Torino.