

**Cantiere del Cipax
Centro interconfessionale per la pace**

Un luogo di pace per ascoltare racconti, scambiare esperienze, costruire il futuro

Attività 2003 2004

-
-
-

La centralità della meditazione nell'esperienza di vita e di lavoro

Incontro con Patrizia Micoli e Elizabeth Manning

18 maggio 2004

Presentazione di Giorgio Piacentini

Per introdurre questo incontro voglio solo esprimere la mia gratitudine e la mia felicità perché questa sera sono qui Patrizia ed Elisabeth, con cui ho avuto negli ultimi tempi la possibilità di condividere tanti momenti belli e importanti di lavoro, insieme a molti altri amici ed amiche (il council, la peacemaker community, seminari, incontri...).

Vorrei pregarvi ora di fare due minuti di silenzio, per entrare più profondamente nel clima dell'incontro.

Intervento di Patrizia Micoli

Sono un po' emozionata, perché parlare della vita, dell'intimità, delle scelte, non è mai facile, anche se sto con persone con cui so di poter aprire quello che ho nel cuore. Quando Giorgio mi ha proposto questo incontro ho incominciato a pensare, a buttare giù quelli che sono stati i momenti principali della mia vita, i più significativi, per trovare delle parole-chiave. E mi sono accorta poi, rileggendo quello che avevo scritto, che cominciava con la parola 'abbandono' e arrivava alla parola 'abbandono'.

Io vengo da una tradizione cattolica dove è stato molto forte per me l'aspetto devozionale, e quindi l'idea di abbandono, di abbandonarsi a qualcosa di superiore. Per me aveva un grande significato, ad esempio, l'annunciazione, questa resa totale di Maria a qualcosa di totalmente inconcepibile, irrazionale. L'idea dell'abbandono è stata quindi un motivo che mi ha accompagnato in tutte le scelte della vita. Dal cristianesimo poi ho sentito molto forte il richiamo, sempre devozionale, dell'aspetto induista, della bakhti, di questo amore mistico per Dio, dell'unione tra l'uomo e Dio e sono quindi arrivata al buddismo, che io seguo nella tradizione Theravada, diffusa nel sud est asiatico, quella dei testi antichi, scritti in pali. Ho trovato in quell'insegnamento l'abbandono a quello che c'è. Non è più stato un fatto razionale, un voler comprendere o abbandonarmi a una fede che viene dall'alto, da qualcosa di esterno, ma è stato ritrovare dentro di me la fiducia e l'abbandono nell'accogliere quello che la vita mi pone davanti.

Ho fatto questo cammino attraverso occasioni preziose, come l'incontro con maestri che mi hanno insegnato il significato della parola 'testimoniare', cioè quella osservazione pura, senza giudizio (per quanto è possibile, ovviamente); Così è stato importante osservare le mie reazioni: la rabbia, le emozioni, le sensazioni; riconoscerle, esserne testimone, senza far scoccare quella reazione in più che viene dalla proliferazione mentale.

Questo è stato il grande regalo degli incontri che ho avuto con i maestri, in particolare con Achaan Sumedho, abate di un monastero Theravada in Inghilterra, che forse più di tutti mi ha aiutato a entrare in questo amore per la consapevolezza non giudicante, accogliente, con apertura alla tenerezza. Per la prima volta in ambito buddista ho sentito la possibilità di aprirmi alla tenerezza verso di me, al non giudizio verso di me e verso il mio spirito, accettando tutte le componenti che potevano esserci.

Con Frank Ostaseski, che ha fondato lo Zen Hospice di San Francisco per malati terminali, luogo sorto per dare accoglienza e accompagnamento ai morenti, ho toccato l'aspetto dell'impermanenza, attraverso il contatto con l'altro, quindi riconoscendo me nell'altro, me finita nell'altro finito e stare vicino alla persona in maniera nuda, senza dover capire, ma semplicemente da persona a persona, solo con la gentilezza nel cuore, quella gentilezza che porta ad accogliere.

Le esperienze che Giorgio diceva che abbiamo condiviso, la Peacemaker, il Council, sono state tutte occasioni di grande apertura. E vivere per me il buddismo in questo modo è proprio vivere l'occasione che la vita mi dà ogni giorno, quindi accogliere quello che c'è, poterlo vedere in silenzio, con la mente silenziosa, con la mente che accoglie ogni pensiero e potermi abbandonare a questo. Questa è stata la grande importanza del buddismo, che ha fatto sì che la pratica di vipassana, cioè quella che è chiamata 'visione profonda' - che non è altro che la possibilità di osservare quello che viviamo, quindi di osservare l'esperienza, qualunque essa sia - sia diventata per me fonte di grande gioia. Sono una persona curiosa, una persona che ha entusiasmo per la vita e con la centralità della meditazione, della osservazione ho modo di potere estendere anche l'aspetto curiosità, entusiasmo perché tutto quello che si pone davanti a me è oggetto di scoperta, è incontro, contatto ed ha, quindi, indipendentemente dal contenuto, anche un lato di gioia profonda. A volte facciamo una scoperta dolorosa, perché il dolore c'è, però c'è anche la consapevolezza che c'è un inizio, c'è una durata e c'è anche una fine: questo mi dà la forza per non sentirmi pesante, anche nel dolore. Questo è anche il modo in cui cerco di pormi davanti a chi sta male.

Elizabeth mi ha dato questa ulteriore possibilità, chiamandomi a lavorare con lei presso la Sue Ryder Foundation che si prende cura di malati terminali e delle loro famiglie. Per questo ho veramente una gratitudine immensa verso di lei. Avevo già cominciato a sperimentare questa possibilità negli anni di volontariato con le suore di Madre Teresa di Calcutta, prima in una casa di accoglienza per senza dimora e poi in un hospice per malati di AIDS. E' stato ed è un incontro tra persone, al di là della competenza specifica, del bagaglio intellettuale, è il pormi così come sono, con tutti i miei limiti, davanti a persone che vivono un momento di verità. Perché la morte è un momento di verità, un momento in cui si è nudi davanti al dolore, davanti a qualcosa di immenso, un mistero che non si capisce, che a volte non si vuole capire. Trovo questo come qualcosa di veramente prezioso.

Vorrei leggersi un piccolissimo brano dal Majjhima Nikaya, testo in pali in cui è in qualche modo racchiuso il senso della mia vita ossia cercare di mettere in pratica gli insegnamenti fondamentali che ho trovato nel buddismo. Si legge:

~Così ho udito. Una volta il Beato soggiornava presso Savatthi, nel boschetto di Jeta, nel giardino di Anathapindika. Si rivolse ai monaci e disse: ~Monaci". E i monaci risposero: ~Venerabile Signore!". Il Beato disse: ~Vi riassumerò e vi spiegherò dettagliatamente chi è colui che si diletta dell'unica cosa che conta. Monaci ascoltate attentamente". ~Sì venerabile signore!" risposero i monaci. E il Beato disse: ~Che nessuno inseguia il passato, né coltivi speranze per il futuro, perché il passato non c'è più e il futuro non è ancora arrivato. Si osservi via via

attentamente (vipassati) ogni condizione (dhamma) che sorge nel presente in maniera invincibile ed incrollabile, la si conosca e se ne sia certi. E' in questo preciso momento che occorre praticare con ardore. Domani potrebbe sopraggiungere la morte. Chi lo sa? Non è possibile scendere a patti con essa, la morte e le sue possenti schiere. Colui che dimora ardentemente così nel momento presente, che si impegna di continuo, giorno e notte, è detto colui che si diletta dell'unica cosa che conta. E' definito calmo, saggio".

Ecco, mi sembra che qui ci sia tutto il senso della mia vita, delle mie esperienze, della fiducia, dell'ardore, dell'entusiasmo, delle difficoltà.

Intervento di Elizabeth Manning

Ieri c'era un amico a cena e quando ho detto il titolo di questo incontro, 'La centralità della pratica della meditazione nella vita e nel lavoro', mi ha detto: "Oh, impegnativo!". Ma quando io parlo della centralità della pratica di meditazione, intendo dire che questa è un'intenzione centrale, un'aspirazione della mia vita, non sto qui a far finta che tutto il giorno riesca a essere consapevole e presente. Però la prospettiva che ho della cosa è che quando si riaccende la luce io so che "sto qua"; qualsiasi cosa io stia facendo, provo il senso di essere tornata dove è casa per me. Io vado molto fuori casa, spesso e per molto tempo, però quando torno, ecco il posto che percepisco come mio. Quindi è questo che io intendo dire quando parlo di centralità della pratica della meditazione.

L'incontro che ho avuto con la pratica di consapevolezza è avvenuto poco più di 12 anni fa: è morto mio marito di tumore e una carissima amica, senza neanche interpellarmi, mi ha iscritto a un corso di meditazione all'A.ME.CO., con l'insegnante Corrado Pensa. Le iscrizioni erano a maggio e il corso iniziava a novembre, io ero nei primissimi tempi di lutto e così non me l'ha detto. Però, passati quei sei mesi, quando ho iniziato a novembre, effettivamente avevo bisogno di qualcosa.

Se mi avesse detto subito: "Ti ho iscritto a un corso sul buddismo", avrei detto: "No, grazie". Io sono nata in una famiglia cattolica, papà è irlandese anche se è venuto in Inghilterra a 18 mesi. Essere cattolici in Inghilterra non è come qui. Andare in una scuola cattolica in Inghilterra vuol dire che ogni giorno della vita scolastica, comincia con un'ora di dottrina cristiana, di catechismo e così via.

Riflettendo su quello che avrei detto stasera, ho pensato: "Ma come mai io non ho mai creduto?". Ho una sorella che insegna catechismo, porta la Comunione a chi sta male nella parrocchia, genitori che sono cattolici praticanti. Io, da quando mi ricordo, "facevo finta": facevo finta per i genitori, per una suora insegnante che amavo molto (volevo farmi suora perché amavo questa insegnante suora). A nove anni mi alzavo prestissimo, prima della famiglia, e andavo a Messa con la divisa della scuola che si usava la domenica in chiesa e incontravo il preside della scuola che mi salutava come se fossi veramente un buonissimo esempio di praticante, ma già sapevo che facevo finta. Coglievo tutte le ipocrisie nelle persone adulte, mi era molto faticoso credere in cose di cui non avevo nessun riscontro. Quindi ho vissuto con molta fatica questi anni in cui ero bambina e poi ragazzina.

A 15-16 anni ho avuto un piccolo conflitto con mio padre (non c'erano mai stati conflitti in famiglia, ho avuto genitori dai quali mi sono sempre sentita molto amata, accettata e benvoluta). Usavo andare da un'amica il sabato sera e tornare a casa alla domenica dopo che la famiglia era stata a Messa. E questo è avvenuto varie volte. Quel giorno Papà mi ha detto al ritorno: "La prossima domenica sarai a casa e verrai in chiesa con la famiglia". E io: "Io non vengo più in chiesa perché non credo in Dio". Non l'avevo mai contestato su niente. Lui era lì e non sapeva come rispondere e non trovò di meglio che dire: "Andrai in chiesa perché io vado in chiesa e crederai in Dio perché io credo un Dio". Quando Papà è uscito dalla stanza, mia mamma, che era stata presente, ha detto: "Ma verrai, vero?". Ho detto: "Sai, mamma non so se sarà possibile". E infatti non sono più andata in chiesa con la famiglia.

Ho avuto un periodo, come molti adolescenti che cercano qualcosa, in cui andavo a provare diverse cose: sono andata dai Testimoni di Geova, sono andata all'Esercito della Salvezza, dai Fratelli di Alaigia. Adesso quando guardo indietro considero quegli anni, dai sedici ai quaranta, come abbastanza bui, cioè ero un po' persa. Avevo avuto questa educazione in famiglia, avevo una buona base etica che mi ha protetto, comunque se guardo indietro vedo quegli anni come un po' bui: qualcosa mi mancava.

Ho avuto un approccio molto lento alla meditazione, intesa prima come uno strumento utile ad affrontare la vita e i suoi problemi, insomma più come una auto-psicoterapia: molto lentamente è diventata molto, molto di più. Direi che la svolta è avvenuta durante un ritiro.

Erano tre anni che frequentavo questi corsi, prima di buttarmi in un ritiro per nove giorni, un ritiro di "vipassana", che si fa in silenzio: ci sono un paio di colloqui durante la settimana con l'insegnante, c'è un discorso di "Dharma" (per gli insegnamenti) la sera, ma durante tutto il tempo non si parla. La cosa per me fantastica è stata che il silenzio degli altri è stato un sostegno molto forte per elaborare il contenuto della mia mente, per vedere cosa c'era dentro, dove andava la mia mente quando scappava e andava lontano.

Mi ricordo che un pomeriggio un insegnante (erano tre gli insegnanti in questo ritiro) ha fatto una meditazione guidata sulla "metta". La pratica di base (lo dico per coloro che non praticano in questa tradizione) è stare con il respiro non cercando di modificarlo per coltivare una calma concentrata. Ci sono poi anche altre modalità (i brahamavihara). Una di queste si chiama "metta", termine che potrebbe essere tradotto con "gentilezza amorevole". E' una pratica in cui tu mandi frasi di amorevolezza: si comincia con una persona che ti ha fatto del bene, che in qualche modo è stato un tuo benefattore, poi a una persona amica, a una persona neutra, al nemico, a tutti gli esseri. E poi ci sei anche tu.

La prima volta che l'insegnante Corrado Pensa aveva introdotto questa pratica, mi ricordo che tutto andava benissimo finché la facevo alla benefattrice, all'amica, alla persona straniera, al nemico. Ma a me! Mi sono uscite delle lacrime enormi. Erano nove mesi che era morto mio marito e per me è stata un rendermi conto di come stavo, perché avevo passato nove mesi a rassicurare tutti, dicendo: "Sì benissimo, non ho bisogno di niente!". Io penso adesso che se una che fa il mio lavoro (assistente al lutto) fosse venuta cercando di aiutarmi, sicuramente non avrei accettato, perché ero molto corazzata, non potevo vedere questo dolore enorme.

Avevo quindi, già incontrato questa pratica ma, dopo averla fatta in questo modo guidato durante il ritiro, ho cominciato a praticare "metta". Ricordo che per andare a mangiare a Pomaia, questo monastero tibetano dove eravamo ospitati, si faceva la fila su una scala che saliva e c'era tutta la fila sulla scala. Avevo deciso di mandare "metta" a tutte le persone che mi erano antipatiche e non facevo in tempo: "Questo è sempre primo nella fila per andare a mangiare", "Guarda quello come si veste", "Guarda quest'altro." E così ho visto la mia mente giudicante, piena di giudizi su tutto e su tutti. E poi in quei giorni ho visto anche come questa mente giudicava me, come era proprio spietata con me.

Quindi quel primo ritiro per me ha avuto un'importanza quasi esagerata, tanto che considero la mia vita divisa in 'prima' e 'dopo' quel ritiro, come se fosse una linea molto chiara. Sono seguiti molti ritiri in quegli anni, facevo regolari ritiri e la pratica a casa.

Avevo cominciato il lavoro di volontariato con Ryder Italia, che aveva fatto assistenza a mio marito, che è morto a casa. Mi hanno chiesto se volevo fare volontariato. Io ero molto grata a loro, così ho cominciato. Loro, ben consapevoli che io non ero pronta per andare da chi stava morendo, mi tenevano in ufficio a fare cose che io ritenevo noiosissime. Dopo sei-otto mesi io scalpitavo per andare da un paziente. Molto riluttanti mi hanno lasciato andare. Hanno cercato di proteggermi mettendo anche un'altra volontaria più esperta, ma comunque era chiaro che io andavo spinta dalla gratitudine per quello che avevo ricevuto, per un senso di generosità. Con questa famiglia mi sono trovata molto bene, mi hanno accettata subito, sono diventata parte della famiglia. Questo signore è morto dopo sei mesi e io sono andata proprio a pezzi, mi vergognavo anche di avere emozioni che non riuscivo a controllare. Così, siccome a quell'epoca io insegnavo a scuola, ho adoperato la scusa

della scuola, l'orario che non mi consentiva di essere sempre disponibile e quindi sono tornata a occuparmi della raccolta di fondi.

Ma nel frattempo, con i tre anni di corsi all'A.ME.CO e poi il primo ritiro e poi altri, avevo capito che sì, io volevo fare volontariato, ma l'avrei fatto in un altro modo, più consapevole dei miei limiti, di come accostarmi a una persona che sta morendo.

L'anno dopo il ritiro ho avuto un incontro molto ricco con la Rete di Indra, fondata da Roberto Mander, che aveva come obiettivo proprio di dare sostegno a chi voleva approfondire la ricerca interiore in un contesto di azione sociale. Tramite la Rete di Indra ho potuto fare molte cose. Sono andata negli Stati Uniti per fare dei corsi con John Kabat-Zinn, che adopera la meditazione come tecnica da usare con le persone che hanno malattie, dolori cronici e anche con chi sta morendo. Usa la meditazione per ridurre lo stress nelle persone che sentono che la loro vita è andata fuori controllo. Ho fatto due corsi con lui quell'estate ed è stata per me una possibilità di vedere veramente la mia ferita. Anche se erano passati già quattro anni dalla morte di mio marito, non avevo visto bene la ferita che avevo. Questo mi ha aiutato tanto.

Lì ho conosciuto delle persone che venivano dall'Inghilterra, che mi hanno invitato a lavorare con loro in un hospice in Inghilterra. Sono andata e ho fatto altri corsi. Tornata, ho ripreso il volontariato, ma con un modo diverso di stare con una persona e così, man mano questa è diventata la cosa che volevo fare.

Avevo deciso, dopo due o tre anni di questa vita, che volevo dedicarmi per un periodo alle due cose che mi sembravano quelle centrali della mia vita: il servizio e la pratica di "Dharma". Così sempre attraverso la Rete di Indra ho avuto la possibilità di incontrare Frank Ostaseski e sono andata a San Francisco. Ho preso i primi sei mesi del 2000 per fare ritiri e un'esperienza di formazione al Zen Hospice e poi sono rimasta a lavorare lì per due mesi con i malati terminali.

So che qui ci sono persone che hanno avuto esperienza con i malati terminali. A chi non l'ha avuta può forse sembrare paradossale, ma avvicinarmi alla morte mi ha portato molto di più dentro la mia vita. Lì ogni giorno facevamo meditazioni sulla morte, prima di un turno, dopo un turno. C'era un incrocio tra chi arrivava e chi andava via, perché noi volontari eravamo la famiglia per il malato che stava nell'hospice. C'era l'équipe medico-infermieristica, ma noi volontari eravamo la loro famiglia e quindi si faceva tutto quello che farebbe un familiare: si puliva la casa, si faceva da mangiare, si tagliavano le unghie, si lavavano i capelli, si cambiava il letto, si cambiava il pannolone, si guardava il Grande Fratello, se così voleva il paziente, insomma si faceva tutte queste cose. Questa costante riflessione sulla morte ha suscitato in me un grande senso di generosità nei miei confronti e anche nei confronti degli altri. Mi è stata costante compagna la pratica di "metta" che avevo cominciato sulla famosa scala verso tutti quelli che mi erano antipatici. Che poi non lo erano più, perché una volta che tu mandi "metta" a qualcuno, cade la barriera che tu hai eretto tra te e l'altro.

Al mio ritorno da San Francisco la Fondazione Sue Ryder, dove avevo fatto volontariato, mi ha offerto il lavoro, volevano aprire il loro intervento anche al dolore del lutto: non finire l'assistenza con la morte della persona, ma dare un aiuto a chi rimaneva con questo grande senso di vuoto e di dolore. Al tempo del mio ritorno da San Francisco ero molto idealista: avrei dedicato la mia vita al volontariato, avrei campato affittando il mio appartamento e vivendo in quel monolocale che chiamo 'cella', avrei fatto vita da monaca, ho dato via la mia macchina. Insomma avevo tutte queste idee. Poi mi hanno offerto un lavoro per cui assolutamente ho dovuto comprarmi una macchina perché sto in macchina 3-4 ore al giorno, mi sono innamorata e quindi ho dovuto riprendere la casa che avevo affittato..

Ma per me cosa significa 'centralità della pratica nella mia vita di tutti i giorni'? Significa che quando sto in macchina e non vedo l'ora di arrivare a casa e so che ho almeno altri 50 minuti di strada, mando "metta" a tutte le persone che come me stanno cercando di arrivare a casa. E diventa quello che io chiamo (spero non in modo eretico per chi è veramente buddista) il risveglio: per me il risveglio non è qualcosa che sta lì su un piedistallo, per me il risveglio è possibile in ogni momento in cui qualcosa si accende in me e mi ricorda che ho la possibilità, ho la scelta di vivere veramente quel momento, sia che lo trovi bello, sia che lo trovi brutto.

Ho fatto molti anni di questa pratica di "metta" e per me è stata necessaria e utile. Io penso che uno non torna molto facilmente al presente se il presente non è un posto dove si trova a suo agio. Invece coltivando questa amorevolezza gentile nei miei confronti il presente diventa un posto dove posso stare con più agio. Quindi non so dove comincia la fiducia: se ho avuto bisogno di fiducia per poter praticare "metta" o se questa mi ha dato fiducia, ma una cosa nutre l'altra. Insomma so che sta lì.

Con l'A.ME.CO. andiamo in un posto che si chiama Madonna del Cenacolo, ci sono le monache che ci affittano un'aula dove facciamo dei weekend non residenziali di meditazione. Nell'aula dove pratichiamo c'è una scritta: "Sono venuto sulla terra per portare il fuoco e vorrei che fosse già acceso". Io so che prima ho parlato di come non ho potuto credere, ma in me c'è un fuoco acceso e io (senza voler offendere nessuno che ha una fede molto ben radicata) penso che quel fuoco che sento dentro di me mi accomuna a molti credenti. E' un posto dove posso tornare.

Un'ultima parola sull'importanza che ha per me il buddismo per il lavoro che svolgo con le persone con cui lavoro, con chi sta morendo o con chi è in lutto. Io non ho una formazione da psicologa, non ho quasi protezione in questo lavoro, ma trovo che la meditazione coltiva una mente che riesce ad ascoltare non solo chi ho davanti, ma anche dentro di me. Per esempio oggi un uomo aveva un catarro terribile e io automaticamente avevo un senso di repulsione. Va bene, l'ho sentito. Non è che mi è piaciuto, sento che in me c'è quel moto, lo colgo e va bene, sto lì. Sono molto schizzinosa se sto con qualcuno che sta vomitando, però sono tutte cose possibili: sto lì, so di avere questo moto di chiusura verso questo rumore che mi suscita la reazione.

Un altro esempio. Noi lavoriamo in una zona dove c'è molto disagio sociale e spesso le cose non sono affatto come io mi augurerei se stessi morendo o se una persona a me cara stesse morendo: televisione accesa, gente che litiga, insomma ci può essere di tutto nelle famiglie dove andiamo. Delle volte io vedo che sorge in me questo giudizio: "Dovrebbero spegnere la televisione, dovrebbe esserci calma . " e mi concentro con la pancia (io uso molto queste sensazioni dentro la pancia) e poi tolgo questo senso di giudizio come se togliessi un cappotto. E spesso da lì può nascere qualche dialogo. Almeno in me non c'è più quella barriera.

Dalla mia esperienza mi sono convinta che essere ascoltati, accettati e non giudicati, è quello che, insieme al tempo, aiuta a guarire chi sta in lutto. Si dice che il tempo guarisce tutto, ma io penso che un'attenzione al dolore, un incoraggiamento a queste persone ad andare più vicino al dolore, ad abbracciarlo, credo che costituisca un accompagnamento che aiuta la persona a guarire.

DISCUSSIONE

Giorgio: Ora c'è un po' di tempo per fare delle domande, per scambiare le nostre emozioni. Elizabeth propone poi, negli ultimi minuti, di tentare insieme quest'esperienza di "metta" di cui ci ha parlato.

Intervento: Io ho avuto l'esperienza di stare a contatto con un malato terminale. Ero ragazzino, avevo 18 anni e la malata era una ragazza della quale ero innamorato, quindi è stata un'esperienza molto, molto forte e mi ha aiutato molto. Volevo chiedervi una cosa. Mi sembra che le persone che assistete a volte non sono consapevoli, però a volte lo sono. Come avviene che voi entrate in contatto con loro? E' la famiglia che vi cerca, oppure sono altri, vicini alla famiglia che segnalano la vostra presenza alla famiglia? E cosa fate specificamente?

Patrizia: Noi lavoriamo per la Fondazione Ryder, che è una fondazione che dà assistenza domiciliare ai malati oncologici. Quindi un familiare o una persona vicina al malato va alla fondazione, telefona e chiede un'assistenza. Poi noi prendiamo contatto col malato, per andare da lui possibilmente con l'équipe medico-infermieristica, almeno la prima volta; se non è possibile andiamo da soli. La situazione si prospetta diversa se il malato è a conoscenza della diagnosi o se

non lo è, ovviamente. Quindi andiamo lì e ascoltiamo quello che ci viene detto dal malato e dalla famiglia, l'équipe medica ci dà comunque un quadro della situazione e poi semplicemente ci poniamo davanti al malato e ai familiari, cercando di sentire quella che è veramente la richiesta che viene, che sia un sostegno alla paura, la voglia di parlare senza dover proteggere nessuno, la possibilità di condividere la sofferenza del momento. Non c'è mai un caso uguale a un altro.

Elizabeth: Io non credo che ci sia una persona che non sa, ci sono molte persone a cui non è stata detta la verità in modo chiaro, la famiglia e i medici hanno fatto in modo che non venisse informata in modo chiaro. Io ricordo che in una delle primissime esperienze di volontariato sono andata in casa di una malata il cui marito si chiamava Spartaco. E mi diceva in cucina: "Senti Elizabeth, Teresa ha un tumore alla mammella, poi ci sono metastasi ai reni. Non sa nulla e non deve saperlo". Vado dalla moglie e mi dice: "Senti, io ho un tumore alla mammella, metastasi ai reni. Spartaco non lo sa e non lo deve sapere". Quindi tutti e due avevano la voglia di proteggere l'altro. Questo succede molto spesso nelle famiglie, e succede anche dopo, col lutto, per esempio di non far vedere il proprio dolore ai figli perché anche loro stanno soffrendo.

Molte persone di una certa età dopo una vita di fatica, magari hanno fatto gli operai in Germania o in Svizzera, sono tornati, hanno costruito una casa in cui ogni figlio ha il proprio appartamento, ma appena andati in pensione vengono colpiti da un tumore. Mi ricordo più di un uomo che diceva: "Che fregatura, Elizabeth. Io so che sto morendo e che non ci sono speranze". Spesso queste persone danno significato alla loro esistenza, raccontando tutto quello che è stata la loro vita, come hanno dovuto andare in Germania o in Svizzera. A volte c'è la possibilità attraverso le foto di stimolare ricordi di questo tipo, dando l'opportunità alla persona di parlare di cose di cui non può parlare con i familiari. E si cerca anche di coinvolgere la famiglia, perché molte volte dopo le persone mi dicono che la cosa più brutta è stata dover far finta che sarebbe guarito, che non era nulla. E' chiaro, non puoi andare contro la famiglia, non spetta a noi andare a dire che la persona deve sapere, perché ha il diritto di sapere ma non è un obbligo. Dove c'è stata questa collusione tra medici e famiglia è molto difficile che la nostra fondazione, entrando negli ultimissimi giorni o settimane di vita, possa improvvisamente comunicare una diagnosi, ma sicuramente i nostri colleghi non dicono mai bugie e dove colgono una voglia di sapere la fondazione manda i nostri colleghi psicologi, che comunicano la diagnosi in modo accettabile per la persona e talvolta volte si aprono degli spazi in famiglia, per cui le cose possono essere vissute in modo più sincero.

Intervento: Tu, Patrizia, hai parlato dell'abbandono iniziale e di quello finale. C'è una diversa qualità in questi due tipi di abbandono? Io ho immaginato (però forse non è così) che il primo abbandono aveva di fronte un qualcuno a cui ti abbandonavi, cioè c'era un soggetto che accoglieva l'abbandono, mentre invece in questo finale non c'è una persona che accoglie. Allora mi domando: l'abbandono verso che cosa è?

Patrizia: All'inizio c'era l'abbandono al Dio della mia tradizione cattolica, adesso c'è l'abbandono alla vita, quindi alle situazioni che vengono, che ci sono. E' una resa a quello che incontro, sia che si manifesti con stati d'animo negativi o col dolore sia con la gioia verso le persone e in tutte le forme che la vita ha, in tutti i modi in cui mi si pone davanti.

Per me questo è fonte di grande forza, perché mentre prima dipendevo da qualcosa di esterno, adesso ho la serenità perché, come diceva Elizabeth, quello è il mio rifugio, dove c'è accoglienza di tutto. E' chiaro, non ci riesco sempre, a volte la mente parte, si arrabbia, però quando c'è lo stacco e mi accorgo che sono uscita fuori dal trip di pensieri so che da quel momento è possibile ritornare alla vita, al presente e questa condizione è sempre disponibile, non dipende da altre cose, è un'apertura totale. Questo mi dà molta forza e molta gioia.

Intervento: Io mi occupo di malati di AIDS però in una situazione particolare, sono detenuti nel carcere di Rebibbia. Hanno voglia di parlare, di raccontare, sanno perfettamente qual è la loro

situazione sanitaria e sanno perfettamente qual è la loro situazione familiare, drammatica a livelli folli. I problemi sono centomila: sono di salute, sono di convivenza con gli altri, sono di tribunali, di rapporto con i magistrati . . . Noi siamo in due a lavorare in questo settore. Hanno voglia di parlare, però nello stesso tempo, quando noi proponiamo qualche cosa che li distraiga, sono contenti, perché così, per due ore, non pensano alla loro cartella clinica. Noi spesso siamo in crisi, perché riuscire a fare dei progetti di attività con i malati di AIDS in carcere è tragico, sia perché nessuno ci aiuta (da due anni stiamo cercando di portare due computer dal piano terra al primo piano, con tutte le autorizzazioni già a posto, ma non ci siamo riusciti).

Il nostro problema è: quando hanno voglia di parlare li lasciamo sempre e soltanto parlare, o proviamo a forzarli perché si distraggano? Quanto serve che ci ripetano in continuazione le stesse storie che conosciamo? Questo è il primo problema.

Secondo problema: quanto è possibile aiutarli, noi che non abbiamo nessuna competenza medica? I medici non li seguono molto, un detenuto portato in ospedale dopo tre giorni ha chiesto di rientrare in carcere, perché l'avevano praticamente abbandonato in un seminterrato dimenticandosi di lui, senza dargli da mangiare. Questa è la situazione. Adesso sta in un altro ospedale dove lo stanno curando. Intanto si preoccupa della casa che non ha, della moglie che è tossicodipendente, della bambina che il giudice ha più o meno tolto ai genitori - giustamente perché i genitori sono questi. In tutta questa marea di problemi, ha senso fare solo l'ascolto o affannarsi come cerchiamo di fare? Noi oscilliamo disperatamente tra parlare col magistrato, parlare con quell'altro . . . Vorremmo trovare un equilibrio. Siamo tutte e due persone sensibilissime al vostro discorso, la mia amica fa meditazione zen due volte la settimana in un centro qui di Roma, io ho provato un po' di giorni, poi ho dovuto interrompere per le distanze. Questo un po' ci aiuta.

Un'altra domanda: potremmo incontrare voi e chiedere a voi come aiutare meglio queste persone? Avete l'associazione qui a Roma?

Elizabeth: Parlate con loro in modo individuale o in gruppo? Voi fate parte di un gruppo? La vostra situazione davvero è troppo pesante. Io non so quanto concretamente noi potremmo aiutare, ma siamo molto disponibili a incontrarvi.

Prima Patrizia mi ha ringraziato per averla chiamata a collaborare, ma io ho fatto questo lavoro per due anni alla Fondazione da sola, nel senso che nessun altro faceva assistenza al lutto. Lì da noi la settimana scorsa sono morte sei persone, insomma c'è una mortalità senza sosta e io il primo anno ero completamente sola a fare questo e mi sentivo travolta. Per questo so che anche solo condividere quello che sono i vostri problemi può essere utile, anche se non abbiamo soluzione.

Intervento: Io lavoro in una struttura per mamme con bambini. Mentre voi parlavate della vostra esperienza facevo inevitabilmente un raffronto con la mia, dove in qualche maniera mi trovo a rapportarmi con una specie di morte interiore. Ci sono mamme che a volte si trovano a vivere una morte interiore riguardo al fatto di vivere la maternità come senso di colpa, al fatto di essere soprattutto donne straniere, quindi bombardate da giudizi, pregiudizi, discriminazioni . . . Si trovano quindi a vivere tanti piccoli lutti: il lutto di lasciare il proprio paese, il lutto di lasciare la propria famiglia e il lutto anche di come vivere questa maternità.

Quindi mi chiedevo come poter in qualche modo praticare, in questa situazione di morte interiore, la centralità della meditazione e dell'ascolto. Mi rendo conto che è molto importante l'ascolto, però spesso in un servizio del genere l'ascolto viene messo in secondo piano dal fare e così poi viene meno il fatto di porre attenzione soprattutto a quello che c'è dentro, a quella che io chiamo 'morte interiore'. Che poi necessariamente fai i conti con le tue difficoltà culturali, di giudizio e di pregiudizio.

Intervento: Io non ho delle domande, colgo un po' la vostra provocazione di stare in quello che c'è. Quindi non voglio fare discorsi intellettuali, ma solo due brevi considerazioni.

La prima è che mi piacerebbe portare il vostro discorso non solo nei luoghi dove ci sono delle persone che muoiono, ma nella nostra società. Ho la sensazione che parlare di morte nella nostra società sia un po' ghetizzante per chi vuole proporre il problema morte, inteso come problema del dolore, della parte più fragile di noi. Quindi è una sfida. Io non lavoro come lavorate voi, però trovo la difficoltà di parlare del lutto, della morte, della paura, del dolore nella quotidianità e credo che sia qualcosa che la nostra società rimuove.

La seconda considerazione era rispetto alla fede. Io sono cattolica e non rifiuto questa cosa, anzi, la sto riscoprendo in un modo molto più profondo e forse anche molto più spirituale e meditativo, meno normativo. Quando tu, Patrizia, parlavi prima dell'abbandono a Dio e poi dell'abbandono alla vita, ho pensato che per me le due cose corrispondono, perché quando accetto di sentirmi un essere amato, indipendentemente da chi sono, da come sono e da dove vengo, questa cosa mi dà una carica di gioia talmente profonda, che mi fa fare quel lavoro di "metta" quotidianamente, in ogni momento. E quindi anche questa la vivo come una sfida, una sfida bella, nel senso di riportare anche questa capacità di meditare e di saper stare nelle situazioni anche nella pratica cattolica. Mi ha cambiato molto quella frase del poeta libanese Gibran, quando parla del dolore e della gioia, che dice che il dolore scava quello spazio, quella coppa dentro di noi che poi sarà in grado di contenere la gioia. Quindi io credo che effettivamente la gioia trova tanto spazio nel momento in cui abbiamo lasciato spazio al dolore.

Elizabeth: Non è una risposta. Sicuramente ci sono molte cose che possono essere definite 'lutti', che non sono proprio la morte di una persona cara. Recentemente a un convegno a Como (il coordinamento dei gruppi di mutuo aiuto per persone in lutto) una persona è venuta a dire che era separata e sosteneva che essere separata è quasi peggio che aver perso il marito per la morte, perché significa essere stata abbandonata volutamente . . .

Tu ci parli di donne che hanno dovuto lasciare il loro paese e questo senz'altro è un grosso dolore. Alla Fondazione da sedici mesi facilitiamo un gruppo di mutuo aiuto per persone in lutto. Io ogni volta sono di nuovo meravigliata da quanto può venire da un gruppo di persone che condividono il loro dolore, molto di più per esempio di quando sto con una persona sola. Ho lavorato con diverse di queste donne che vengono al gruppo e non mi ricordo un incontro ricco quanto ho visto tra di loro. Era anche questo il motivo della domanda che vi ho fatto se voi parlate in modo individuale con i malati di AIDS o se ci sono possibilità di stimolare questo sostegno tra di loro.

Ovviamente dipende dal contesto in cui uno lavora. Che questi siano lutti a cui dare spazio come tali sono d'accordo.

Poi si parlava della poca attenzione che diamo al fatto che c'è la morte. Ricordo che prima della morte di mio marito, quando lui stava benissimo, ero al funerale del papà (che non avevo mai conosciuto) di un'amica. E piangevo, ero disperata, perché sapevo che un giorno sarebbe morto mio marito. E la cosa mi terrorizzava. Anche se conducevo una vita che sembrava spensierata, amici, un lavoro che mi piaceva, un matrimonio felice ecc., c'era nella mia mente un angolo proprio buio di terrore che lui morisse. E quando è morto, ero sicura che non sarei sopravvissuta a un tale evento. E' stato proprio un dono, un grandissimo dono, che lui mi ha dato, perché accompagnandolo, standogli vicino, mi ha lasciato entrare nella sua esperienza e ho scoperto proprio questa forza interiore. E' questo che mi spinge molto a incoraggiare le persone ad andare verso il dolore, ad abbracciarlo, ad essere gentile, a fare amicizia con questa cosa.

Sì, se ne parla poco, il fatto che non c'è un'abitudine alla sincerità su questi fatti quando accadono in famiglia per noi è una difficoltà nel nostro lavoro. Però io traggio ottimismo dal fatto che nel 1972, quindi poco più di 30 anni fa, da un sondaggio in Inghilterra risultava che solo il 5% dei medici avrebbero comunicato la diagnosi; oggi invece risulta che solo il 5% non lo farebbe. Lì negli ultimi anni '60, inizio '70 è nato questo movimento Hospice col lavoro lì a Londra. E non è solo che siccome sono anglosassoni sono nati con questo: è stato un movimento e ha coinvolto quasi tutti. Così anche negli Stati Uniti. Quindi io ho fiducia. Quindici anni fa io non ricordo un convegno

sulla morte, il morire, l'accompagnamento: oggi se ne fanno parecchi, ci sono molte cose che si fanno. Io ho fiducia che anche qui man mano le cose possano cambiare.

Ora, se volete proviamo a fare insieme questa esperienza di "metta".

Troviamo per quanto possibile su queste sedie una posizione comoda, non rigida. Le mani si possono tenere in grembo. Se volete potete tenere gli occhi chiusi.

Cominciamo col far venire in mente e anche visualizzare una persona che ci ha fatto del bene nella nostra vita. Può essere chiunque, anche una persona che non abbiamo neanche conosciuto, un insegnante, una persona cui portiamo molta stima, che ci è di ispirazione. Cerchiamo di stare con l'immagine di questa persona e poi possiamo formulare con molta creatività delle frasi di benevolenza verso questa persona. Quelle che dico io, sono: "Che tu possa essere felice", "Che tu possa essere libera dalla sofferenza", "che tu possa aver cura di te", "che tu possa avere coraggio".

Continuiamo a tenere l'immagine di questa persona, ma facciamo delle frasi nostre, quello che veramente auguriamo a questa persona.

Mentre diciamo queste frasi, vediamo se possiamo connetterci con l'energia che viene dal cuore. Vediamo qual è il nostro cuore mentre noi diciamo queste frasi, vediamo se può essere aperto.

Magari la mente se ne va, ma con un senso di gentilezza torniamo all'immagine formulando queste frasi.

Prima ho parlato della "metta" che ho mandato a me stessa in quegli anni. Quando ci sono dei momenti in cui sto male non è facile a volte mandarmi "metta". Allora mi piace l'immagine di un bambino che piange e io che prendo in braccio quel bambino e cerco di consolarlo, di rassicurarlo. Con quell'atteggiamento mi prendo cura di me mandandomi "metta". Quindi adesso prendi un'immagine di te stessa. Le frasi che io mi mando sono: "che io possa essere felice", "che io possa essere libera dalla sofferenza", "che io possa aver cura di me", "che io possa amarmi e accettarmi così come sono", "che io possa vivere la mia vita pienamente". Ognuno può pensare a quello che vuole formulare e continuando ad avere questa immagine di te manda questa gentilezza amorevole, cercando di essere connessa con il cuore.

Roma, 24 giugno 2004

Cari amici,

a conclusione della mia campagna elettorale per le europee, desidero ringraziare una per una tutte le persone che durante questa lunga fatica mi hanno ascoltato, accolto, sostenuto, ospitato, sfamato, trasportato, si sono accollate pesi, hanno distribuito volantini, spedito e-mail, organizzato incontri, espresso intenzioni di voto e infine hanno votato per me o comunque hanno desiderato la mia elezione. Il risultato complessivamente favorevole del voto, il fatto che si sia invertita una tendenza, che siano stati smentiti i pessimismi e i fatalismi, e che pur senza immediati mutamenti politici in Italia sia tornata l'allegria, e forte sia divenuta la percezione che i falsi onnipotenti cadranno, è ciò che ci ripaga dei nostri sforzi. In più, a me resta il patrimonio del lungo dialogo intrattenuto con persone sempre nuove in luoghi diversi, del pensiero che attraverso di esso è andato crescendo, delle amicizie confermate, rinvigorite, manifestate, di quelle che mi erano ignote e si sono rivelate, e delle nuove che si sono intessute.

Mi dispiace di aver deluso quanti avevano sperato in una mia presenza nel Parlamento europeo; l'elezione di un solo deputato nella Circoscrizione del Nord-Est per Rifondazione comunista, su cui del resto tale partito aveva impostato la sua strategia elettorale, non lo ha reso possibile. D'altronde nei grandi collegi elettorali conta la legge dei grandi numeri, i cui strumenti non sono nelle nostre mani.

Tuttavia è chiaro che pur nella previsione sfavorevole, ne valeva la pena. Resta da dire qualcosa però riguardo al futuro.

1) È buona norma che i candidati eletti nel corso del loro mandato tornino a riferire ai loro elettori, specialmente nei luoghi percorsi durante la campagna elettorale. E giustamente ci si lamenta quando gli eletti non si fanno più vedere. Io credo che questa norma valga anche per i candidati non eletti. In effetti la posta in gioco in una elezione politica non è solo un seggio, ma è un discorso che attiene al bene comune, che va comunque perseguito, con o senza un seggio a Strasburgo o a Roma. È questo un impegno che io riconosco per me; perciò do la mia disponibilità a tornare, nei limiti delle mie forze, in tutti i posti dove ci siamo incontrati e dove abbiamo avviato una riflessione e abbiamo alimentato una speranza comune.

2) Durante la campagna elettorale ho sostenuto l'idea che un'Europa rinnovata potesse porsi, tra gli altri soggetti della comunità internazionale, come un soggetto di liberazione e di pace; che l'Europa di fronte agli Stati Uniti, a Israele, al nuovo radicalismo arabo avvitati nella spirale di politiche apocalittiche, di fronte all'Africa scartata e a un capitalismo globale che ormai discrimina tra un mondo a perdere e un mondo da ingrassare, potesse in altro modo pensare il mondo, promuovere un'altra politica, esprimere una più alta civiltà, così che la comunità mondiale potesse essere sanata. Non so se riusciremo a vedere l'inizio di questa impresa. La composizione del neo eletto Parlamento, la disaffezione di gran parte dei popoli europei, con l'alto astensionismo dei nuovi entrati, l'affrettata firma di una Costituzione europea priva di "vision", non sono segnali che vanno in questa direzione. Può anche darsi, a voler fare un'autocritica, che vedere l'Europa in questo ruolo di interprete e promotrice dell'interesse generale, fosse un'idea illuministica, più una scommessa che un progetto già suscettibile di realizzazione politica.

In ogni caso resta il problema di quali possano essere oggi i soggetti politici della liberazione. Perché non c'è dubbio che una liberazione sia necessaria: dalla guerra perpetua, dalle geopolitiche di esclusione e di sterminio, dalla incalzante aggressione allo stesso sistema fisico della terra. Possiamo fare dell'Europa un tale soggetto? E se non l'Europa, chi? Perché è chiaro che le cose non andranno a posto da sole.

Questa mi sembra la domanda che le circostanze ci propongono. Attorno ad essa cercheremo di articolare, l'anno prossimo, la ricerca della nostra scuola di critica antropologica, "Vasti", ma è una domanda che può rimbalzare da un gruppo all'altro, perché non si tratta solo di una cosa da sapere, ma da fare: chi e a quali condizioni può diventare soggetto politico di liberazione? Le persone? I movimenti? Le donne? I partiti? Chiese convertite e religioni riconciliate? Popoli esclusi? Classi discriminate? I profeti e i costruttori di un nuovo diritto, di un rinnovato *nomos*?

Su queste questioni spero che continueremo ad incontrarci. Intanto rinnovo il mio grazie, e vi saluto con affetto.

Raniero La Valle