

# **Il dolore spirituale**

## **Alcune intuizioni**

“La malattia può avere un ruolo profetico nello scuotere dal torpore del sonno. La malattia è in rotta di collisione con le limitazioni umane. In maniera spigolosa e diretta ci ricorda la realtà del limite umano e della insensatezza della ricerca di un paradiso terrestre.

La malattia obbliga a venire a patti con la realtà della condizione umana.

E attraverso il malato, confronta la nostra società con un segno di contraddizione, una sfida alla verità” (*Bowmann: The Importance of Being Sick, p. 35*).

La sofferenza/ dolore non è sempre una cosa negativa, ma può essere l’occasione per una crescita radicale.

La salute è uno stato di completo benessere fisico, sociale, mentale e spirituale e non solo una assenza di malattia.

## **Spirituale contro religioso**

I professionisti della salute considerano il sistema di credenze religiose come centrale nell’assistenza del paziente.

Si deve distinguere lo spirituale dal religioso.

La spiritualità è una delle dimensioni dell’uomo. Per alcuni, essa è l’essenza dell’essere umano.

La religiosità è il sistema di strutturazione della fede, che lo rende capace di esprimere la propria spiritualità.

La ricerca di senso, tipica delle fasi ultime della vita, può coinvolgere lotta, confusione, disagio, angoscia, sia dell’individuo che dei familiari e del personale. Questo è il dolore spirituale.

## **Definizione del dolore**

Secondo Cecily Saunders, esso è l’esperienza di un sovrapporsi e di un intersecarsi di vari aspetti, fisici, psicologici, sociali e spirituali.

Il fatto che il dolore spirituale sia stato relegato alla attività del cappellano offre lo spunto per parlare di una cattiva pratica sanitaria. Le cose stanno cambiando. Ciò è da un lato una accusa ai sacerdoti impegnati nel ministero pastorale; dall'altro indica il rinnovato interesse del personale sanitario alla ricerca di una risposta ad un bisogno a cui la ridotta presenza di religiosi non può dare risposta.

Dal momento che i bisogni spirituali colpiscono ogni persona, la cura del dolore spirituale è compito di ogni membro di un'equipe interdisciplinare.

### **Come riconoscere il dolore spirituale. Come sostenere chi ne è vittima.**

Il dolore spirituale è il senso di aver perso i legami, la disarmonia e la disintegrazione.

Il compito di chi assiste è di dare una risposta al profondo grido di dolore dell'anima alla ricerca di senso.

Tale grido di dolore può assumere diverse espressioni (“Vorrei essere liberato da queste mie sofferenze”, “Vorrei fosse toccata a me la morte del mio vicino”): queste non sono invocazioni dell'eutanasia, ma piuttosto il pianto di chi ricerca un senso alla malattia

Questo è il principio della logoterapia di V. Frankl. Lo sforzo per capire, per ritrovare un senso, per essere veramente presenti può ridare vita. L'amore, nella forma del prendersi cura, può far recuperare il senso alla vita.

Anche se all'apparenza la spiritualità sembra scomparsa, essa è il grido che emerge spesso nel vissuto del malato.

### **Come lo riconosciamo?**

- 1) un grande indizio del dolore spirituale è la domanda che inizia con il “*perché?*”. “*perché è capitato a me?*”. Il dolore spirituale si distingue da quello religioso. Il senso di lontananza da Dio, le vecchie immagini che si hanno di Lui e da cui si fatica a liberarsi

esprimono un dolore spirituale. Il senso di colpa è, invece, sul versante religioso.

- 2) Usa l'intuito col tempo sviluppi un senso che ti dice che si tratta di dolore spirituale. Ti vengono alla mente parole quali sofferenza, angoscia, profonda irrequietezza.

### **Che cosa si può fare per aiutare una persona?**

- 1) rimani vicino – “La miglior via d’uscita passa sempre attraverso” (Frost). Il dolore spirituale non è un problema che va risolto, ma una “domanda che va vissuta”. La preghiera ne è il punto d’arrivo.
- 2) Ascolta e conosci la persona. Evita la tentazione di *fare* e di *fuggire*. Si tratta di aiutare la persona a trovare i propri “perché?”.
- 3) Aiutali a dare un nome ai sentimenti (vedi allegato).
- 4) Non c’è bisogno di altra qualificazione che l’essere coscienti della propria vulnerabilità. Significa essere disposti a fare un viaggio al di dentro di se stessi.
- 5) Le parole spesso non sono necessarie.

### **Il dolore spirituale**

Si deve tenere conto che la persona è fatta di diverse dimensioni: fisica, intellettuale, emotiva, sociale e spirituale. Una o l’altra di esse può essere meno sviluppata: l’intelletto a causa di ridotta stimolazione, della mancanza di lettura, le emozioni a causa del nasconderle, il fisico per mancanza di allenamento, ma ciò non significa che esse non ci siano. Lo stesso a livello spirituale. Può darsi che non sia “alla moda” parlarne, ma non significa che questa dimensione della personalità non ci sia. Ricordo di avere sentito recentemente una intervista radiofonica con un uomo che è diventato uno dei più ricchi del mondo, che rispondendo alla domanda se aveva qualcosa da rimpiangere riflettendo sulla vita disse: “mi dispiace molto che la mia conoscenza di Dio e lo sviluppo spirituale non sono andati oltre ciò che erano a quattordici anni, quando ho terminato la scuola”.

Tante volte trattando con malati terminali che professano di essere agnostici o atei c'è la tendenza a trattare i loro gridi profondi in un modo totalmente psicologico e a non riconoscere il fatto che è di natura spirituale. Dobbiamo sapere distinguere fra religione e spiritualità. Mi chiedo se talvolta non ci scappa di riconoscere la dimensione spirituale in azione, la ricerca in corso, le domande con sfondo spirituale. Che cosa sentite quando, attenti a curare un malato terminale, vi dice “non sopporto più questo dolore: falla finita”? “Liberami da questa miseria”? Che cosa sentite? È una richiesta di eutanasia od è piuttosto una richiesta di “liberazione dalla sofferenza” che tentiamo di offrire attraverso le cure e l’ascolto, che porta la persona a riscoprire la vita (esempio dell’incaricato del reparto di riabilitazione in Spagna: il mio spirito fu imprigionato dalle ferite ma quell’infermiera ha liberato lo stesso spirito).

Ricorderò sempre come in un hospice (centro di assistenza alle persone nella fase terminale della malattia), posto in cui nessuno salta dalla gioia all’idea di esserne ospite, un malato, rivolgendosi a me dopo la morte del vicino di letto, disse: “non posso pensare ad un posto migliore in cui vivere” (non di morire), e questo a causa dell’attenzione e la cura prestato al suo compagno morto.

Che cosa sentite quando qualcuno che soffre per la permanente disabilità conseguenza di un ictus, alla morte del compagno vi dice: “Vorrei tanto che fosse toccato a me, se anch’io potessi morire!”? È una richiesta di morte o una supplica per riscoprire la propria vita, per ricostruirne il significato? Sono convinto che tutti voi avete letto il capolavoro di Frankl “La ricerca di significato nell’uomo (Man’s search for meaning)”. Vi ricordate come scoprì la sua teoria sulla logoterapia? L’uomo con cui aveva intessuto rapporti di amicizia decise che ne aveva avuto abbastanza e rivolse lo sguardo alla parete in attesa della morte; ma facendo forza sull’amore dell’uomo per la propria figlia, Frankl poté far riscoprire all’amico una ragione per continuare a vivere: gli aveva instillato il desiderio di non arrendersi per vedere la figlia un’altra volta. E come lo stesso Frankl si è sforzato di continuare, convincendosi che sarebbe tornato a vedere la moglie sposata di recente. Lo sforzo di essere vicini, lo sforzo di capire può far risorgere la volontà di vivere. L’amore nella forma di prendersi cura può aiutarci a recuperare il significato.

## **Il prendersi cura si mostra nell'impotenza**

Non esiste un altro tipo di ministero dove sentirci così impotenti quanto nel lavoro di cappellano. Ma allo stesso tempo la guarigione accade in questi momenti: nonostante il fatto che non si abbiano le risposte, tuttavia si continua a stare vicino, senza usare la preghiera o il sacramento come nostro rifugio. Il giovane sacerdote che, vistosi perso e a disagio davanti alle domande e la rabbia di un giovane malato di cancro, chiese al malato se desiderava pregare; ne ricevette in risposta “se questo ti aiuterà, Padre!”: ha preso una lezione memorabile.

C'è enorme differenza tra “avere le abilità” ed “essere capace”. Possiamo possedere tutte le tecniche del nostro ministero ed essere molto professionali. Ma l'essere capace significa abbracciare, tirare a sé, stare con la situazione. Uno dei chirurghi più bravi che ho mai conosciuto era un disastro quando doveva comunicare con i suoi malati. Spesso li lasciava con le lacrime negli occhi a causa della sua mancanza di sensibilità. Spesso ti troverai nella situazione in cui la gente ti ringrazierà per il tuo aiuto quando di fatto ti trovavi perso, convinto di avere fatto niente ma rimanendo nella situazione senza scappare.

Alcuni suggeriscono che questo concetto di impotenza non è altro che una facile via di uscita, una bella scusa per non dovere trovare risposte. Invece è molto difficile essere impotenti. Tutti noi vogliamo fare qualcosa: dare un bicchiere di acqua, condividere qualche saggezza, dire una preghiera. Ma la consapevolezza della nostra impotenza, della nostra vulnerabilità ci dà una strana forza. Un mio amico suggerisce che la vera povertà risiede nel non riconoscere la nostra vulnerabilità. La gente non si aspetta sempre delle risposte alle loro domande, ma è importante che abbia una piattaforma per esprimerle.

Spesso la guarigione viene per mezzo dell'umanità contagiosa. Con il passare degli anni divento sempre più convinto che noi siamo chiamati ad appoggiare l'uno l'altro lungo la strada della vita e a lasciarci aiutare. Quando siamo capaci di essere umani l'uno con l'altro scopriremo la vera guarigione. Un' infermiera in Kenya mi ha detto alla fine di un seminario sulla visione cristiana della guarigione che “to cure without caring is to dehumanise” (curare senza prendersi cura non è altro che disumanizzare la persona). È importante riconoscere, come diceva Henri Nouwen, “che il ministero di Gesù ha raggiunto il suo punto culminante sul Calvario: il

crocifisso e glorificato guaritore ha guarito e salvato per mezzo della sua morte e risurrezione. Quando era più impotente era di fatto al massimo della sua potenza. Prendendo parte alle nostre sofferenze lo ha aiutato a superare la negatività della sofferenza. Si è fatto guaritore ferito”.