



# Come accompagnare alla morte

**Gli ultimi attimi nell'esistenza di una persona sono dolorosi e carichi di emozioni. cosa fare e che cosa dire. Tre uomini ci raccontano la loro esperienza al fianco**



**Frank Ostaseski**

*«Chi sta per andarsene vuole soltanto amore»*

Avrei voluto avere in mano il libro *Saper accompagnare* di Frank Ostaseski (Mondadori) 16 anni fa, quando è morto mio padre. Avrei voluto che, 16 anni fa, esistessero in Italia gli "hospice", quei luoghi di serenità e di cura affettuosa che accolgono il cuore e il corpo di chi sa che morirà. Che sanno insegnare a chi li ama come amarli fino alla fine, soprattutto alla fine. Ostaseski ha fondato gli Zen Hospice Project. Ve ne sono, adesso, molti negli Usa. **Perché non vogliamo vedere la morte?**

«È un luogo di cui non abbiamo esperienza. Questo ci spaventa. Perciò isoliamo chi sta per morire, lo confiniamo in un istituto. Invece noi abbiamo la responsabilità di affrontare la morte».

**Cioè?**

«Quando i miei figli erano bambini, avevano paura dei mostri. Io entravo nella loro camera, accendevo la luce. Gli mostravo che non c'erano. Questo dobbiamo fare: accendere la luce nella nera stanza della morte. Parlare non della morte, ma con la morte. Il morente è un saggio da cui imparare».

**Ma quando viviamo accanto a un malato terminale non vogliamo sapere.**

«Ci proteggiamo. Perché se riconosciamo la morte altrui, dobbiamo riconoscere anche la nostra. Chi sta per morire lo sa».

**Come si convive con la sofferenza?**

«Standoci dentro. E non perdendo un momento per stare con chi amiamo. Chi sta

morendo ha bisogno di relazioni sane con le persone. Noi abbiamo delegato la morte ai medici, ma il 75 per cento dei malati sta meglio a casa che in ospedale».

**Come si riesce ad aiutare?**

«Quando stai per morire, vuoi riflettere sulla tua vita, raccontarla. Abbiamo paura di non aver vissuto completamente. Morire significa chiedersi: chi sono io, adesso? Dobbiamo aiutare chi muore a riflettere sulla sua esistenza senza criticità. Ascoltare più che parlare. Toccare, accarezzare. Dire: "Ti amo e sono qui con te"».

**Cosa sente chi muore?**

«Paura, per la sofferenza fisica. Ma anche

di essere abbandonato. Due sono le domande: sono stato amato? Ho amato bene? Non dobbiamo aspettare la fine della vita per porcele».

**Ma è difficile accettare di essere mortali e alzarsi dal letto ogni mattina.**

«Pensare alla morte motiva la vita. Ci insegna a non sprecare tempo».

**Chi sta per morire si disamora della vita.**

«Le persone che muoiono cominciano a riconoscere che c'è qualcosa di più largo che le include. Una volta un malato mi disse: "Mi sento come se mi vuotassi, in modo che Dio mi entri dentro"».



**Maurizio Mannocci Galeotti**

*«In guerra e in carcere con mano cosa significa»*

Maurizio Mannocci Galeotti è stato psichiatra nelle carceri e con i tossicodipendenti, poi è partito per il Terzo Mondo. Ha curato i deboli di tre guerre: in Colombia, Nicaragua e Angola. È diventato responsabile del programma per i rifugiati dell'America latina. Poi ha mollato tutto ed è tornato in Italia. Dove, da solo, ha messo in piedi l'unità di cure palliative della Asl del Mugello (Firenze), di cui è l'unico medico. «Questo lavoro» dice «mi fa sentire tanto utile quanto quand'ero là».

**L'idea comune è che prendersi cura dei malati terminali significhi rispondere alla meno peggio a una situazione disperata.**

«È un'idea sbagliata. La medicina palliativa è una medicina del limite. La finalità non è solo la terapia del dolore. Ma è quella di mettere le persone in condizione di vivere pienamente, nonostante il male, l'ultimo periodo della vita. Perché quel tempo non tornerà più».

**E quando ci riuscite, cosa accade?**

«Una malattia che si aggrava ti toglie progressivamente la dignità. Ti toglie la facoltà di decidere cose semplici come "ora mi alzo, ora mi lavo". Quando una persona riesce ad accettare quello che gli sta accadendo, anche i sintomi si alleviano. Non c'è più l'angoscia che moltiplica il dolore fisico. Si è in grado di vedere con chiarezza le priorità. E stabilire con chi si ama rapporti veri e profondi, come mai prima».

**Cambi vita se sai di morire?**

«Sapere di avere un tempo limitato, modifica i criteri. Io sostengo che la medici-



**(attualità)**  
grandi temi

di Antonella Boralevi

**Per chi se ne va ma anche per chi gli sta accanto. Che spesso non sa che di malati terminali. E ci aiutano a non avere paura della fine**

*ho toccato morire»*

na palliativa debba entrare nella cultura medica. Ci sono molte malattie che peggiorano inesorabilmente. Bisogna presentare al paziente la prospettiva di quando starà peggio: perché possa decidere come vivere».



MORI, SESTINI

**Cosa significa vedere morire tutti i propri pazienti?**

«Il grosso problema è quando il paziente non riesce a superare la fase della rabbia. Ti chiedi dove hai sbagliato. Per questo è importante il lavoro d'équipe».

**Cosa conta, nella cura?**

«Chi sta morendo perde a poco a poco le capacità motorie e di apprendimento. Smette di parlare, di muoversi, di vedere.

C'è un momento in cui la terapia va da sé e devi solo tenere la mano».

**C'è chi chiede l'eutanasia?**

«Se accettiamo di mettere il paziente in coma farmacologico, perché l'ha scelto lui stesso o perché la terapia già va verso la sedazione, diminuiamo l'esigenza della eutanasia. Sono cure che si fanno a casa, e non superano la settimana».

**Come fa lei a sopportare tutto questo?**

«Io ho trovato la morte in carcere, in guerra, con i tossicodipendenti. E ho imparato che se ti confronti con la morte, ri-confermi la vita».



**Folco Terzani**

*«L'addio di mio padre è stata una prova, intensa e bella»*

Tre mesi prima di morire, al figlio che lavorava a un documentario a New York, dalle montagne pistoiesi Tiziano Terzani ha scritto una lettera: «Figlio mio, sto per morire. Passiamo un'ora al giorno sotto un albero a parlare? Vieni quando hai finito il tuo lavoro».

«Ho fatto finta di aver finito e sono tornato dopo due settimane» dice Folco. Da quell'esperienza è nato un libro: *La fine è il mio inizio* (Longanesi).

**Cosa vi siete detti?**

«Mi ha fatto capire che a lui andava bene così, che non aveva bisogno di altro. Se per lui morire non era un problema, nemmeno per noi doveva esserlo. Non voleva pianti. Ci ha scritto: "Fatevi tutti una gran risata". Ci siamo parlati in modo molto normale. Mi ha trasferito il succo di sé stesso».

**Dove, quando parlavate?**

«Di mattina. A volte attaccava una storia sul Vietnam e andava avanti per ore, era affascinante. Ma era debole, spesso si stancava, diceva: "Sospendiamo". E andava nella sua capanna tibetana a dormire».

**Voi sapevate da anni della malattia.**

«Sì. E da tre mio padre passava sei mesi e più in ritiro a meditare, da solo, sull'Himalaya. Credo che si stesse preparando».

**Preparando come?**



«Lui ha vissuto la morte come un lavoro. Si è concentrato per farlo. Non è stata una morte casuale. È stata molto preparata. Non è mai stato debole, ha sempre avuto la sua vita in mano».

**Le ha detto cosa aveva capito?**

«Che la morte fa parte di un ciclo naturale. "L'hanno fatta tutti, la saprò fare anch'io" diceva».

**L'ha saputo fare?**

«È arrivato a questo momento misterioso e strano, tranquillo, con la famiglia intorno, dicendo che andava bene così, che era pronto. Vivo la sua morte come una cosa bella».

**Non ci sono mai stati momenti duri?**

«Morire come mio padre è merito del moribondo ma anche di chi gli sta accanto. Aveva messo sul cancello un cartello: "Ogni visita è sgradita". Gli abbiamo dato lo spa-

zio per la solitudine, anche se ci costava».

**E la paura?**

«Non l'ha mai sentita. Noi nemmeno. Ci siamo divertiti. È una cosa forte da dire, ma è vera. Si era tutti insieme, lui raccontava storie. Era bello».

**Accompagnare qualcuno che sa di morire è un privilegio?**

«Sì. È un'occasione bellissima per ripassare la vita insieme. Mio padre mi ha insegnato come morire. Con naturalezza. I bambini sanno morire benissimo, diceva. È il dono più grande che mi ha fatto, dopo quello della vita».