



CURE PALLIATIVE INCONTRO CON FRANK OSTASESKI

Sono il maestro degli ultimi istanti

Quest'uomo non offre ricette su come si muore, ma invita a trovare un modo più umano per stare vicino a chi è alla fine della vita.

■ di CHIARA PALMERINI

Nel poema sacro induista *Mahabharata* c'è una domanda: «Che cosa suscita la più grande meraviglia nell'universo?». «Non vi è uomo o donna che, pur vedendo morire gli altri attorno a sé, crede di andare incontro allo stesso destino» è la risposta. Frank Ostaseski, un omone alto con i capelli bianchi e gli occhi azzurri, ha fondato nel 1987 a San Francisco lo Zen Hospice, dove chi è vicino alla fine viene accudito e «accompagnato». Su questa esperienza, e su come rendere la morte meno spaventosa per chi la vive e per chi vi assiste, ha scritto *Saper accompagnare* (Mondadori), una riflessione su come medicina e umanità possano incontrarsi.

Libri, film: cresce la riflessione intorno alla malattia e alla morte.

La morte è rimasta l'ultimo tabù nella nostra cultura e forse stiamo diventando un po' più coraggiosi nell'affrontarla. È il fulcro della vita. Senza la morte vivremmo una vita a metà. E la gente vuole vivere la vita appieno.

È rimasta nascosta per troppo tempo, confinata in ospedale?

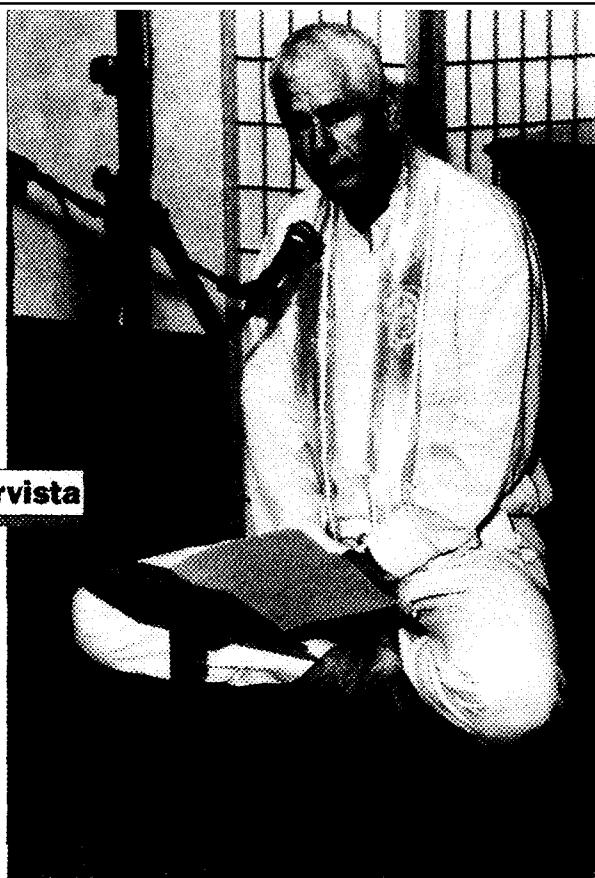
Negli ultimi decenni abbiamo reso la morte un evento tecnico e professionale. Quello che facevamo nel passato, cioè occuparci gli uni degli altri, lo abbiamo un po' dimenticato. Ho scritto il libro per incoraggiare la gente a riconsiderare queste cose. Quando i miei figli erano piccoli, e avevano paura che ci fossero i mostri nell'armadio, non aveva alcun senso dire loro: non ci sono mostri. Bisognava aprire la porta e mostrare loro che non c'erano. In un certo senso vale la stessa cosa per la morte. L'abbiamo messa dietro la porta di un armadio e invece c'è bisogno di familiarizzare con lei, sedersi e prenderci un tè insieme.

Che genere di persone viene allo Zen Hospice a morire?



Intervista

ISPIRAZIONE BUDDISTA
Frank Ostaseski, autore di «Saper accompagnare». (Mondadori, 85 pagine, 9,80 euro) e fondatore dello Zen Hospice di San Francisco.



Raja Hershman

Le cose sono iniziate con i senzatetto, i barboni malati di cancro o di aids. Non venivano da noi perché siamo buddisti, ma solo perché avevano bisogno di un letto. Però la cultura zen vede come essenziale la cosiddetta «mente che ascolta» e noi avevamo persone pronte ad ascoltare le storie di questi malati.

Come funziona?

La gente viene per stare con noi in media un mese o due quando la diagnosi è di sei mesi di vita o meno, e noi ci curiamo di loro nelle 24 ore. L'Hospice è un luogo bello, piacevole, dove la medicina è la migliore, si praticano le terapie per il controllo del dolore, ma non è la medicina che regna. La morte è soprattutto una questione di relazione. I

volontari sono gli amici dell'anima di chi sta per morire. Quando moriamo abbiamo due paure: di provare dolore, e per quello ci sono i farmaci; e poi di essere abbandonati, perché non c'è futuro in una relazione con noi. Il fatto di poter dire «sono qui per stare con te» è un incredibile dono. Secondo me, la presenza umana è uno dei fattori di guarigione più importanti, ed è la risorsa più sottoutilizzata che abbiamo.

C'è chi non ha nessuno che possa stargli vicino?

Qualche volta, anche quando le persone hanno le risorse per rimanere a casa, non hanno il sostegno sociale appropriato. Magari i familiari sono terrorizzati dall'avere vicino una persona che sta morendo. E da noi trovano invece una maggiore disponibilità. Oppure, anche quando vi sono famiglie intatte, può darsi che i familiari debbano lavorare e non possano occuparsi costantemente di chi sta male. Il sistema sanitario negli Stati Uniti garantisce abbastanza le cure domiciliari, ma questo spesso non significa assistenza 24 ore.

Che cosa inseagna nei seminari?

Per prima cosa a scoprire qual è la nostra relazione con la vec-



Karen Kuehnle Photos



► chiaia, la malattia, la morte. Se dobbiamo essere al servizio di altre persone, dobbiamo conoscere il territorio. L'esperienza, le capacità, le conoscenze mediche possono aiutare, ma se penso a me stesso vicino alla morte non mi vedo contento di essere circondato da esperti. Vorrei vicino persone normali capaci di fronteggiare la situazione senza scappare e senza giudicare. In fondo, i seminari non sono tanto sulla morte ma su come vivere pienamente, perché questo significa prepararsi nel modo migliore a morire.

Lei parla della morte come di un'occasione. Per che cosa?

È una grande opportunità di crescita, per chi sta per morire e per chi lo circonda. Ognuno ha un ruolo. Io sono un maestro buddista, lei è una giornalista. Nel dolore, nella malattia questi ruoli scompaiono. Uno si può chiedere: adesso chi sono, che cosa faccio? Non si può stare nella stanza di una persona che muore senza confrontarsi con queste domande. E poi è un'opportunità per ricevere e dare amore, per riconciliarsi, guardare indietro nella vita per scoprire qual è stato il significato.

All'Hospice c'è chi chiede l'eutanasia?

Sì, è molto comune. Direi che succede nella metà dei casi. Però capita spesso che con l'eliminazione del dolore e la sicurezza di non essere lasciati soli questo desiderio scompaia. Però ci sono persone con una paura della morte così profonda che anche questo supporto non basta. Dobbiamo essere consapevoli che ci sono sofferenze che non si possono alleviare. Un altro esempio: nello stato dell'Oregon, dove il suicidio assistito è legale, migliaia di persone ogni anno chiedono informazioni. L'anno scorso, però, solo 25 persone hanno preso la decisione.

L'Hospice è di ispirazione buddista. Il Buddismo è essenziale per il messaggio che lei offre?

Il modo migliore per descrivere questa opera di assistenza è gentilezza umana. Nel mio caso, e in quello dell'organizzazione che ho fondato, il Buddismo gioca un ruolo importante. La tradizione buddista insegna che tutto è transitorio, impermanente. E la morte fa parte del continuo cambiamento. Però non è essenziale essere buddisti per amare o avere meno paura della morte. Chi sta per morire si pone in genere due domande: sono amato? E: ho amato abbastanza? Sono domande che non hanno nulla a che fare con la religione. ●