

UNA PUBBLICAZIONE DELLA DOTTORESSA INGLESE IONA HEATH

# MORIRE C'È MODO E MODO

*L'esperienza trentennale di una dottoressa sollecita a cogliere le opportunità offerte dal tempo che precede la morte. Una riflessione utile a quanti sono chiamati ad accompagnare i malati.*

Un volumetto di poco più di 100 pagine<sup>1</sup> dispensa parole di grande umanità e saggezza, dovute all'esperienza di oltre trent'anni di lavoro di una dottoressa che ha esercitato in uno dei quartieri periferici di Londra, accanto a malati terminali e ad anziani ospiti di case di riposo.

Iona Heath, dopo varie cariche e direzioni, è attualmente membro del Consiglio del Royal College dei medici di famiglia e presidente del Comitato etico del *British Medical Journal*, una delle più autorevoli pubblicazioni che si occupano di medicina e sanità. Nelle sue riflessioni si coglie la duplice sapienza di medico e donna, attenta alla dimensione della cura e dell'accoglienza, della pazienza e della capacità di cogliere le sfumature dell'anima.

Le considerazioni della Heath, costantemente affiancate dalle parole di poeti e scrittori che hanno saputo cogliere la profondità delle emozioni collegate alla fine dell'esistenza, possono costituire un utile strumento di riflessione su questo tema. Una riflessione utile per tutti, non soltanto per chi svolge professioni che vengono a contatto con la morte e la sofferenza.

## Il diniego della morte

Come sottolinea l'autrice, «la risposta pubblica alla morte continua a dividersi tra sensazionalismo e silenzio» (pag. 7): ne abbiamo avuto prova in queste settimane in cui il tema della morte e del dolore è stato circondato dal frastuono e da accuse feroci, a cui è seguito un silenzio che è indice della mancanza di una reale consapevolezza del valore di questa esperienza. Invece, proprio perché il tema della morte attraversa continuamente la nostra esperienza, si dovrebbe evitare di far ricorso a questi estremi, cercando di essere all'altezza della delicatezza e dell'im-

portanza di questo momento.

Sono troppo frequenti i casi in cui la morte è un'occasione mancata e senza dignità, contrassegnata da una paura o da una sofferenza che schiacciano le persone coinvolte, che lascia in chi rimane una sensazione di rabbia e di vuoto, di colpa e di pena. Questo dato di fatto trova spiegazione nel fatto che i progressi scientifici hanno progressivamente spostato l'attenzione sulla durata della vita e quindi sul dato quantitativo dell'esistenza, relegando in secondo piano la qualità di questa, soprattutto quando si passa nella stagione terminale.

Parallelamente, è cresciuta l'illusione di una giovinezza dalla durata illimitata (con il corollario di prodotti cosmetici, di interventi di chirurgia estetica) e dell'assenza di dolore (grazie all'uso massiccio di farmaci), che siamo sempre meno disposti a tollerare. Scienziati e medici, giornalisti e politici – sostiene la Heath – sono ugualmente responsabili di queste illusioni che finiscono per danneggiare e demoralizzare chi sta soffrendo.

Si verifica, quindi, un diniego della morte il cui peso ricade sulle spalle dei pazienti e dei medici, spinti a prolungare a tutti i costi la vita, spesso a scapito della sua qualità e della dignità del morire: «spinti a temere la morte, si apprezza la durata della vita, trascurando la sua intensità. Ma in questo modo, distogliendo gli occhi dalla morte, pregiudichiamo anche la gioia di vivere».

Speculare al desiderio di una vita sempre intensa e contrassegnata dalla ricerca di una giovinezza reiterata, vi è quello di una morte rapida, improvvisa, che non lasci spazio per la malattia, dimenticando il valore – intrinseco in questa – di lasciare in ordine le proprie cose, di condividere e rivivere i ricordi, di dire addio, di perdonare e chiedere perdono e dire le cose che si avrebbe sempre voluto dire, ma che non si aveva il

coraggio o il tempo di dire. «La morte dà la possibilità di dare completezza alla vita: una morte improvvisa impedisce di trovare un senso a quanto è successo e di darne una spiegazione coerente» (pp. 33-36).

Nella parte conclusiva della vita, guardarsi indietro rappresenta la parte più importante del presente e aiuta gli anziani e i malati a illustrare le alterne fortune dell'esistenza. In questo modo, attraverso il ricordo e l'immaginazione, si riesce a ricostruire il senso della vita proprio nel momento in cui ci si avvicina al congedo da essa.

Una poesia del Nobel per la letteratura C. Milosz, riportata dall'autrice spiega questo concetto: «*sapere e non dire/ è così che si dimentica/ quel che viene detto acquista forza/ quel che non viene detto tende alla non esistenza*». È importante raccontare di nuovo e rivivere i momenti significativi dell'esistenza, discutere a fondo vicende del passato, riguardare insieme vecchie fotografie: sono occasioni per dare consolazione a un sofferente mentre stimolano i parenti e gli amici a continuare quel racconto anche quando il morente è troppo debole per partecipare. Si costruisce così – sottolinea la Heath – una versione laica della confessione, dando occasione di passare in rassegna la vita trascorsa, di lenire i cattivi ricordi e dare voce al rimorso e al perdono: tanto la vita quanto la morte ne sarebbero arricchite.

## Mani, occhi e cuore

Sono ormai preponderanti la speranza e l'illusione che la medicina possano garantire una morte senza sofferenze. Il tempo del corpo e il tempo della mente si scindono e questo può aumentare la rabbia e la collera: tra i compiti dell'assistenza me-

dica vi è quello di tentare di rimettere quanto più possibile in armonia i due momenti e che il dolore e la sofferenza devono svolgere un ruolo essenziale in questo processo.

Comprendere in pieno il significato della sofferenza può essere aiutato dai legami d'amore, d'amicizia e di conoscenza che erano propri delle comunità del passato e tuttora di quelle più povere: «la professionalizzazione e la medicalizzazione della morte hanno sottratto competenze e poteri alle famiglie e agli amici, che non sono più in grado di adattarsi all'angoscia di chi muore» (pp. 51-52). Anche il medico potrebbe svolgere un ruolo diverso, che dovrebbe andare oltre il semplice aspetto terapeutico del suo intervenire, senza fingere un interesse che non ha e ricostruendo un rapporto autentico, basato sull'ascolto dell'esperienza del malato.

Il prevalere delle attese del presente, il considerare la felicità non come una prospettiva, ma come una componente che deve essere sempre viva e tangibile, e la contemporanea sostituzione di Dio con la scienza, ha provocato una serie di vuoti. La scienza, infatti, con il suo ridurre tutto a dati esatti, non è in grado di spiegare ciò che non può essere misurato, come l'amore, la speranza, la compassione, la solitudine, il lutto, tutti elementi essenziali se si vuole trovare un senso nel momento della morte. Ciò vale anche per il dolore. Spiega infatti la Heath che, mentre la scienza ci ha forniti di strumenti di valutazione del dolore, non ci ha permesso di conoscere ciò che provano gli altri esseri sofferenti, non riesce ancora a dare spiegazione alla presenza del dolore e delle emozioni, ancora affidate alla presenza umana, alla cura e al contatto fisico (pp. 63-64).

Per accompagnare i malati negli ultimi frammenti di vita, medici e fa-

miliari hanno bisogno di usare mani, occhi e cuore: gli occhi per non distogliere lo sguardo dalla sofferenza e dal dolore e per vedere la dignità e l'umanità di chi sta soffrendo. «Distogliere lo sguardo significa rifiutare la persona ancora in vita, trattare il morente come non appartenesse più al regno dei vivi, ma a quello dei morti» (p. 75).

Accanto allo sguardo è importante l'uso delle parole per lenire quella solitudine che accompagna inevitabilmente chi muore e per cercare di condividere quell'esperienza.

Un'esperienza che, proprio per il suo essere tutta interna al corpo, è difficile da descrivere: «il dolore, infatti, non ha una manifestazione oggettiva; lo si prova in solitudine e non si può avere un'esperienza diretta di quello che provano gli altri; per farci capire dobbiamo dunque affidarci alle parole e all'immaginazione di chi ci ascolta» (p. 82).

Diventa allora essenziale la continuità nel rapporto tra un malato, un paziente, e i suoi familiari e i medici. Purtroppo assistiamo invece, da un lato, all'affidare i nostri malati a degli estranei alla famiglia e, dall'altro, a privilegiare l'aspetto tecnico, la competenza tecnica delle prestazioni mediche, considerando il corpo come una macchina. Questo deve valere proprio quando la debolezza e la stanchezza riducono al silenzio il malato: proprio in quel momento bisogna fare ricorso alla cura e alla compagnia delle parole.

Le persone che sono raccolte accanto ai morenti – rileva la Heath – «devono continuare a parlare e a esprimere fino in fondo i sentimenti e l'affetto e la stima che provano nei loro confronti. La capacità di udire e capire perdura ben oltre quella di articolare parole e la ricerca di senso può continuare fino al momento della morte e spesso anche più in là, dan-

do consolazione a tutte le persone coinvolte» (pp. 88-89).

Terzo senso coinvolto nel momento della malattia è il tatto: il contatto fisico, infatti, è necessario per continuare a comunicare quando le parole sono venute a mancare. Il tocco di un familiare è sicuramente più importante di quello di uno sconosciuto. «L'assistenza ai malati dovrebbe essere, quanto più è possibile, prestata da persone legate da vincoli d'amore, che rende intimo il contatto e permette un livello più profondo di benessere e comunicazione» (p. 91).

## La persona e non il sintomo

Di fronte alla malattia è importante spostare l'attenzione dalla durata della malattia al coinvolgimento e all'impegno da garantire al malato (per affrontare i quali occorre esercitare l'arte della pazienza). Diventa decisivo vedere di nuovo la persona e non il sintomo, riascoltare e riscoprire le storie individuali, le speranze e le paure che hanno accompagnato un'esistenza.

A conclusione del testo, la Heath ricorda che la responsabilità del medico, dal punto di vista della sua capacità di diagnosticare con precisione una malattia e di approntare le cure adeguate, è chiara e precisa. Ma questa capacità non può essere disgiunta da quella di mostrarsi all'altezza del bisogno d'amore e di intuizione richiesti dalla sofferenza. Competenze che sono le stesse richieste ai familiari e agli amici dei malati, che devono riscoprire le cose semplici con le quali è possibile trasformare un'esperienza di dolore in un'avventura in grado di ridare un nuovo senso alla vita.

Luciano Grandi

<sup>1</sup> Heath L., *Modi di morire*, Bollati Boringhieri, Torino 2008, pp. 111, € 10,00.

