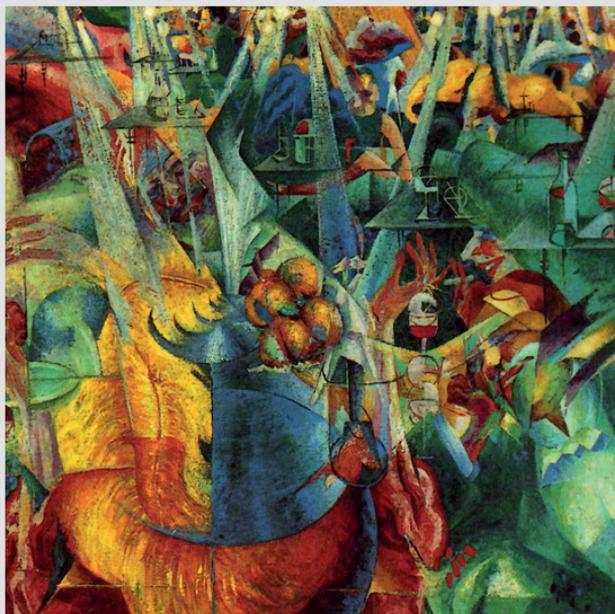


GIOVANNI GONDONI

Le parole dei volontari

Per un lessico condiviso





Giovanni Gondoni

Le parole dei volontari

Per un lessico condiviso

Immagine di copertina: Wikimedia Commons.
L'editore è a disposizione degli aventi diritto
per le fonti iconografiche.

Copyright © 2021 Vidas
Via Ojetti, 66 - 20151 Milano
Proprietà letteraria riservata - *Printed in Italy*

Sommario

Perché questo piccolo glossario	9
Le parole dei volontari.....	15
Abbandonarsi	15
Abbassarsi	16
Accoglienza.....	17
Agganciare.....	18
Ascolto	20
Attenzione	22
Attesa	24
Congedo.....	25
Discrezione.....	26
Fatica.....	28
Fiducia	29
Fragilità	31
Gentilezza.....	33
Gratitudine.....	35
Individualità	36
Inutilità	38
Istante	40
Limite.....	42
Meticciano	44
Noia	45
Oggi	47
Operatori.....	48
Ottimismo.....	49
Paura	50
Pazienza.....	52
Quotidianità.....	53

Rispetto.....	55
Saggezza	56
Silenzio.....	58
Tempo.....	60
Conclusioni.....	63
Spulciando tra qualche libro	67

*A volte vorrei rifugiarmi, con tutto quel
che ho dentro, in un paio di parole.*
(Etty Hillesum, *Diario 1941-1943*)

*Dammi l'acqua
dammi la mano
dammi la tua parola
che siamo,
nello stesso mondo.*
(Chandra Livia Candiani, *Fatti vivo*)

Perché questo piccolo glossario

Il desiderio di mettere nero su bianco qualche riflessione sull'essere volontario in Vidas nasce da un'esigenza personale, intima, ossia quella di sostare e provare a fare un po' di chiarezza tra i miei pensieri e le mie emozioni. Tengo subito a precisare che quanto proverò a dire è frutto della mia esperienza in hospice adulti (Casa Vidas) e pediatrico (CSB - Casa sollievo bimbi), ma in queste pagine potranno forse trovare degli spunti anche i volontari di altri setting.

Fin da quando ho iniziato questa attività, ho colto come aspetto fondante della mia e della nostra presenza l'essere tutti insieme e "lavorare" per la stessa causa, per raggiungere un obiettivo che ci unisce. Se è vero che è essenziale essere équipe, credo sia altrettanto importante provare a coltivare un linguaggio comune. Quest'ultimo rappresenta l'esatto contrario dell'annullamento della propria identità e della propria personalità, ma consente invece di essere individui all'interno di un gruppo, che capiamo e ci capisce. È quello che chiamerei un "terreno condiviso": cercare una strada personale, preservare la propria singolarità, ma al tempo stesso non sentirsi mai soli. Noi siamo nella molteplicità.

Tante volte mi è capitato di provare a isolare delle parole che potessero costruire quel linguaggio comune di cui dicevo e – per estensione – anche quei valori su cui spesso siamo chiamati a riflettere. Singole parole chiave che mi aiutassero a trovare una possibile strada, un punto da cui partire, ripartire, in grado di

formare una sorta di filo rosso capace di orientarmi, di attivare e di determinare le mie motivazioni, di favorire un comportamento il più coerente possibile, di diventare un riferimento negli inevitabili momenti di smarrimento.

Come ho detto, sono parole che nascono dalla mia personale esperienza: ogni assistenza, infatti, mi ha sempre offerto qualche spunto, idea, sensazione sui quali soffermarmi, che mi parlavano appunto. Se fossi partito da una semplice speculazione, temo avrei perso la prospettiva giusta, perché la parola è un po' "ridicola" rispetto all'esperienza viva. Deve però, questo sì, provare a restituirla affinché l'esperienza stessa diventi condivisa. Mi pare, in estrema sintesi, che il nostro agire debba essere accompagnato da un continuo lavoro del pensiero, da una riflessione che ci guidi nel trovare l'azione più adeguata. Con tutti gli inciampi del caso.

A noi è richiesta la capacità di connetterci con l'interiorità di chi incontriamo. Certo non è facile: se da un lato la conoscenza di sé è indispensabile per percorrere l'itinerario della vita interiore e umana, dall'altro tale conoscenza non è mai piena. Per provare ad accostare gli altri e aprirci a loro è necessario prima indagare e scoprire la nostra interiorità: proprio per questo bisogna coltivarla sempre. Sarebbe bello che tutto ciò diventasse un *habitus*, un vero e proprio modo di essere e di esserci.

Nel corso del tempo le parole che hanno fatto capolino nella mia mente sono state tante, e così ho deciso di creare una sorta di "piccolo glossario" che raccogliesse le più significative, con lo scopo di alimentare

sollecitazioni, suggerimenti, riflessioni e commenti in chi le leggerà. Sfolgiandolo troverete parole calde e altre più respingenti, alcune simpatiche e altre più scomode, qualcuna forse scontata, ordinate secondo un democratico criterio alfabetico e certo non per importanza. Con una parola che su tutte aleggia e tutte le accomuna: cura. La pratica della cura aiuta a leggere la nostra presenza coinvolgendo modi di porsi e atteggiamenti mentali che sento miei: la vicinanza, che può essere esercitata con molte sfumature, la solidarietà, il garbo e la delicatezza anche nelle parole, l'attenzione, l'umiltà, il senso del limite.

In realtà, il percorso che mi piacerebbe fosse seguito durante la lettura sarebbe quello non lineare, fatto di rimandi, in cui un termine ne evoca un altro, ne spiega alcuni aspetti, ne accantona altri per riprenderli altrove. Il mio intento è che tutte queste parole si tocchino e si richiamino in qualche modo a vicenda, siano intrecciate e concatenate tra loro. Mi sono accorto di questa sorta di interdipendenza mentre scrivevo, scoprendo di volta in volta incroci e sconfinamenti sui quali prima non mi ero soffermato. Parole che si rincorrono, si ripetono, si contaminano, in una sorta di permanente osmosi. È proprio vero, come scrive lo psichiatra Eugenio Borgna, che “le parole sono creature viventi”.

L'auspicio è che ognuno sostì con le proprie emozioni e che ognuno aggiunga parole nuove a questo lessico condiviso, affinché diventi la nostra lingua, che ogni volontario parlerà con la propria cadenza, il proprio accento, facendosi però comprendere da tutti. Per questo alla fine del libretto ho lasciato qualche pagina

bianca da riempire con le vostre idee, oppure dove appuntare spunti per “nuovi orizzonti” sulle parole che leggerete qui, perché quando ci si confronta con i temi essenziali avere risposte “sicure” e “solide” è impossibile, se non addirittura rischioso. Ciò che conta è porsi delle domande “difficili”, stare in queste domande, mantenerle aperte, non cercare soluzioni definitive. Questo tentativo di fermare qualche concetto non ha quindi alcuna pretesa di arrivare a una conclusione, anzi come ho detto vorrebbe segnare un inizio, un’apertura, indicare solo un possibile itinerario.

Se in tutto quanto ho provato a estrapolare e a far sì che diventasse una sorta di piccola “guida” ci fosse una sana porzione di utopia, intesa nella sua accezione positiva come qualcosa che, per quanto mai completamente raggiungibile e realizzabile, ha comunque una potente funzione stimolatrice nei riguardi della capacità di orientare il nostro agire e il nostro desiderio costante di rinnovamento, beh se ci fosse confesso che sarei contento.

Infine, prima di passare alle parole vere e proprie, vorrei ricordare come sia fondamentale cogliere gli spunti infiniti, i tanti “semi di possibilità”, la singolarità di ogni vicenda. È un’opportunità bellissima che il nostro volontariato ci offre. Certo impareremo molto dall’esperienza diretta, sul campo, ma anche dalle tante altre occasioni che la “vita normale” ci propone: una lettura, una musica, una determinata situazione, altri incontri, insomma tutto può e deve concorrere a formare questo puzzle, a educare la nostra intelligenza sentimentale, perché anche il sentimento aiuta a capire e a conoscere. Per far sì che non si cada nella

routine ma si sia sempre colti da sorpresa, dobbiamo alimentare questa ricerca, in grado di sostenere la durata e rinnovare la nostra carica. L'evento è l'incontro nuovo tra due differenze, con ciò che non si è ancora visto, conosciuto, saputo, tra due soggetti che vivono una reciprocità, una relazione di scambio tutta da creare. È, come diceva Ungaretti, una "quiete accesa", una scoperta continua.

Ringraziamenti

Grazie a Marta per l'amicizia e i tanti confronti ricchi e stimolanti; grazie a Federica, Monica, Raffaella e Roberta per come hanno sempre accolto me e anche questa mia idea; grazie a Caterina, Laura e Paolo per la loro lettura attenta e i consigli preziosi; grazie a Barbara e Giada per il loro sostegno intelligente e profondo; grazie a Elisabetta, senza il cui aiuto questo piccolo scritto non sarebbe potuto diventare un "vero" libretto; e infine grazie a Michela per tutte le ragioni che lei sa.

Le parole dei volontari

Abbandonarsi

Mi fa piacere sia questa parola ad aprire, che non intendo identificare nella sua accezione di rassegnazione, ma vorrei tradurre con azione, con l'essere totalmente in ciò che sono. Abbandonarsi con fiducia a quello che si fa significa fundamentalmente crederci, investire energie, metterci del nostro. Noi volontari abbiamo bisogno di farci prendere, coinvolgere da quello che facciamo, di condire tutto con una buona dose di determinazione, di perseveranza. Non sempre sarà facile, bisognerà darsi del tempo, però l'importante è avanzare, con gradualità. E non si tratta tanto di fare, perlomeno non solo, ma appunto soprattutto di agire. Fare vuol dire fabbricare cose nuove, produrre: a noi non è chiesto questo. Agire invece è stare con i piedi per terra, creare relazioni e custodirne il valore, senza a ogni costo costruire qualcosa di inedito, ponendosi bensì in ascolto dell'esistente.

Penso che abbandono e determinazione stiano bene insieme. Determinazione non significa aggrapparsi al futuro, che troppo spesso non appartiene alla prospettiva nella quale ci troviamo ad agire. Significa piuttosto avere ben presente che operiamo nel "qui e ora". La domanda è: che azioni posso mettere in atto per far sì che le cose vadano un pochino meglio oggi, per chi incontro e anche per me? Comprenderemo ben presto che, mai come in questo luogo, l'autentica esperienza sia proprio il quotidiano, quella "banalità" che, con

una certa leggerezza, diamo per scontata. La forza che dobbiamo provare a trasmettere è quella di gustare in profondità il reale, a volte magari arricchito anche da un po' di sogno e di fantasia.

Toccheremo infinite volte, se mai ce ne fosse bisogno, che la dimensione tragica dell'esistenza fa parte della vita. Noi – nessuno escluso – vorremmo guarire dalle nostre ferite fisiche e interiori. Ma questo spesso è impossibile. Ciò che ci salva è sapere che possiamo provare a conviverci. Compiere per primi questo passo con noi stessi, esercitare una certa indulgenza nei nostri confronti per arrivare a coabitare con loro senza che ci sia troppa amarezza, credo possa diventare un ottimo punto da cui iniziare. Dal quale poi lasciarsi andare, con molta pazienza.

Abbassarsi

L'ho sperimentato soprattutto in CSB, ma non solo. Sembra una parola “strana”, ma il gesto di collocarsi fisicamente a misura del piccolo gioca un ruolo essenziale. Mi viene da dire che è una forma di rispetto, quasi di “reverenza” come ci suggerisce la filosofa Luigina Mortari, perché può aiutare il bimbo a esserci secondo le sue misure, i suoi spazi, la sua percezione. Abbassarsi accorcia la distanza, ci spinge a cambiare visuale, a mutare rotta, a stare vicini nel modo giusto.

Forse la stessa riflessione potremmo farla, con le debite differenze, anche nel nostro rapportarci con gli adulti: pensiamo solo a quando assistiamo qualcuno mentre si alimenta, un gesto di grande intimità, che

richiede appunto un farsi prossimi per ridurre le distanze e cercare la posizione più idonea. Noi comunichiamo con tutto il nostro corpo e quest'ultimo rivela molto di noi stessi, parla.

Se ci spostiamo poi su un piano a metà strada tra il metaforico e il concreto, ricordiamoci che cura significa anche e porta con sé l'idea di "andare verso l'altro", chinarsi, inclinarsi, però sempre nella giusta misura, senza soffocare chi ci sta davanti. È necessario che l'altro, bimbo o adulto che sia, percepisca la nostra presenza, la quale si deve fare tangibile, ma al tempo stesso dobbiamo imparare a stare in una relazione avendo ben chiari gli effetti delle nostre azioni. Farsi vicini, ridurre le distanze, ma senza mai perdere di vista il fatto che queste ultime hanno un significato fondamentale. E vanno mantenute e rispettate.

Accoglienza

Lego questa parola al concetto di relazione, termini che vedo come strettamente correlati. Mi piacerebbe si facesse un esercizio che in molti casi si rivela utile, ossia si rovesciasse la prospettiva e si tenesse presente come sia soprattutto l'ospite che accoglie noi, gesto tutt'altro che ovvio e scontato. Non dimentichiamoci che l'accoglierci da parte del paziente lo pone in una posizione attiva, creativa, quindi in un certo senso ancora da "protagonista". In questo risiede un "tratto" importante e delicato del nostro esserci, dato che la vita è appunto fondamentalmente relazione con chi ci sta vicino e con l'ambiente – nel significato più ampio

del termine – in cui trascorriamo i nostri giorni. E relazione la vita dovrebbe esserlo anche nella fase più intima e delicata del nostro percorso, naturalmente senza alcuna violenza e costrizione.

Accogliere e farsi accogliere è un momento pieno di senso per entrambe le parti, in cui si prova a liberarsi (anche solo temporaneamente) dalla “ossessione di sé stessi”: creare rapporti, accettare e aprirsi ai rapporti che ci vengono offerti, superare le frontiere dell’individualismo (non solo per il volontario ma, seppure in una misura profondamente diversa, anche per il malato, nel tentativo di accantonare perlomeno per qualche istante l’universo della malattia), e questo fino all’ultimo, può essere rasserenante. Se infatti riuscissimo ad alleggerire l’altro solo di un’infinitesima porzione della sua sofferenza, del peso dei suoi pensieri e delle sue paure, mi pare di poter dire che avremmo compiuto un piccolo miracolo.

Agganciare

Che cosa ci viene chiesto quando bussiamo alla porta di una stanza? Come primo passo certo quello di leggere il mondo che si apre ai nostri occhi. Spesso però, se le condizioni lo consentono, è importante fare un passo ulteriore e tentare di avvicinarsi, di agganciare chi quella stanza la occupa. È un gioco di equilibri delicati, in bilico tra l’imprescindibile rispetto per l’altro, per i suoi tempi e la sua sofferenza, e il tentativo di farsi spazio e provare, anche con coraggio, a intercettare il suo vissuto e trovare appunto un possibile agganccio.

Ricordo molto bene quell'incontro. Nonostante sul foglio che riporta la situazione dei diversi pazienti ci fosse l'indicazione che era meglio evitare di entrare nella sua stanza, perché Paolo era in difficoltà e in chiusura, ho avuto l'occasione di varcare la sua soglia. Tutto è nato dal fatto che non si sentiva di cenare e ha chiesto una camomilla. Quando gliel'ho portata, dopo essermi accertato che non avesse bisogno di altro, abbiamo iniziato a rompere il ghiaccio a vicenda. Lui era molto stanco, ma terminata la prima tazza gli ho chiesto se per caso avesse gradito un bis. Al suo "Lei mi tenta", ho risposto che mi sembrava una trasgressione possibile!

Essere riuscito a entrare in contatto con Paolo, ad agganciarlo in qualche modo, mi ha confermato che aveva bisogno di calore, di relazione. Perlomeno in quel momento. Certo, si trattava di trovare il modo di creare sintonia, scorgere un pertugio, lasciargli del tempo perché si sentisse a suo agio. Dopo la seconda camomilla è iniziata una conversazione davvero profonda: ho preso spunto da un suo quadro appeso in camera, interessandomi di questa sua passione che, come lui stesso mi ha confidato, ha risposto a una sua insopprimibile necessità di "emozioni" e di "sensazioni" – ha proprio utilizzato queste parole – che non avrebbe potuto trovare altrove. E così siamo andati avanti quasi un'ora, scambiandoci pensieri intimi, tanto che ha voluto sapere della mia esperienza come volontario: che cosa mi avesse spinto, cosa suscitasse in me, il perché di questa scelta. Al momento di allontanarmi gli ho stretto la mano. Lui non la lasciava più e si è commosso. Certo, non sempre andrà così, però

questa bella storia mi ha insegnato che non bisogna fermarsi alla prima impressione, che a volte si deve “osare”, perlomeno un po’.

Che dire poi delle esperienze in CSB? Qui la relazione passa inevitabilmente attraverso il bambino: è molto importante tenere presente che si instaura un possibile rapporto con le figure adulte della famiglia se si entra in contatto con il piccolo. È lui infatti il “tramite” privilegiato: se non si compie questo passaggio non si riesce a creare una connessione, ad aprire un sentiero seppure stretto. E collegata a questo è l’attenzione che si deve mettere proprio nel provare ad agganciare anche gli altri eventuali piccoli del nucleo familiare. Ho intuito come siano loro stessi a ricercare parentesi di normalità e relazioni a cui riferirsi. A noi la sensibilità di leggere queste richieste e provare a soddisfarle.

Ascolto

Forse era un po’ severo Eraclito quando in un suo frammento riferito agli uomini scriveva: “Incapaci di ascoltare e di parlare”. Però c’è sicuramente del vero e non possiamo far finta di non cogliere la delicatezza di questo aspetto. Per molti versi l’ascolto è un’arte, che chiede di prestare attenzione a chi si ascolta, a ciò che si ascolta e a come si ascolta. Ascoltare è un atto dell’immaginazione come diceva Gianni Rodari, perché l’ascolto è autoriflessivo, creativo. Ascoltando l’altro si impara il rispetto per i suoi tempi, per le sue aperture e le sue chiusure, nel tentativo di creare spiragli di in-

contro. Senza poi dimenticare che il tempo dell'ascolto è carico di senso anche per sé stessi, perché se è vero che è fondamentale esercitarlo verso l'esterno, è altrettanto determinante stare in ascolto delle proprie emozioni. L'ascolto è sensibilità e intelligenza, e l'intelligenza del prossimo esige intelligenza di sé: occorre leggersi dentro per comprendere l'altro. È un'esperienza che si fa molto spesso come volontari e che io ho provato nella sua massima intensità nei momenti che ho passato in CSB. Mi pare non si possa pensare di trascorrere qualche ora in un ambiente così straordinariamente ricco di sensazioni e non compiere l'indispensabile passaggio di prepararsi e di provare a restituire poi – a chi vi lavora e a sé stessi appunto – quello che si è visto, letto, colto, intuito. E tutto ciò richiede ascolto.

Solo in questo modo potremo poi aprirci a una parola che nutre, a quella insopprimibile dimensione di relazione anche verbale che fa dire al poeta tedesco Friedrich Hölderlin: “Noi siamo un colloquio e possiamo ascoltarci l'un l'altro”. Che detto altrimenti significa: possiamo accoglierci l'un l'altro.

L'ascolto non è un movimento generico o standardizzato, ma si deve adattare a ciascuno, si deve personalizzare, per quanto possibile ritagliare su misura: l'altro non è solo il destinatario del mio parlare o del mio comportamento, ma vi dà forma. Un ascolto autentico assume l'altro nella sua unicità. Perché ascoltare non è un semplice “dare retta”, ma implica il vagliare, il custodire oppure il tralasciare ciò che viene condiviso con noi.

Per questo ascoltare vuol dire anche osservare. Si ascolta con lo sguardo, cogliendo le posture del corpo,

i lineamenti del viso, il movimento delle emozioni. Il corpo infatti parla dell'animo dell'altro, delle sue chiusure come della sua disponibilità, del suo dolore come della sua gioia.

Ascoltare ciascuno vuol dire poi cercare di percepire come l'altro sente, come si pone a sua volta in ascolto e comprende. È un passaggio indispensabile per poter perlomeno cercare di intuire le conseguenze delle nostre parole e delle nostre azioni. Questo ascolto empatico non va da sé, va cercato e coltivato.

Infine, ascoltare suppone lasciarsi interrogare dall'altro. Penso si debba cogliere l'altro come domanda, in tutta la sua ricchezza e complessità. Spesso invece noi ci muoviamo in compartimenti stagni, esponendoci al rischio della superficialità e della banalità. Faremo sicuramente un buon servizio cercando di cambiare atteggiamento, provando ad affrontare questa fatica – perché tale è – nel tentativo di accogliere l'altro come una perenne novità.

Attenzione

Il mio auspicio è che ogni gesto acquisti senso, anche quello apparentemente più semplice: sono profondamente convinto che l'attesa in quello che potrebbe essere un giorno meno impegnativo, il lavare il piatto appena utilizzato, il piegare un vestito, il riporre un oggetto che in quel momento non serve, tutto, ma proprio tutto, faccia parte della cura, e tutto concorra al sentirsi accolti, a quello che in una parola appunto sintetizzerei con attenzione. La cura delle cose non è

una *diminutio* del nostro ruolo, al contrario fa parte del nostro esserci perché, come ci ricorda Luigina Mortari, “la cura delle cose è la nostra cura della vita”. Credo sia importante “sporcarsi le mani”, agire nella concretezza, da un lato per le ragioni che dicevo, per quella fondamentale attenzione al quotidiano, dall’altro perché ci aiuta a coltivare il nostro senso del limite.

Per questo avere attenzione ha una connotazione dinamica, un movimento che ci coinvolge tutti interi, corpo e spirito. Significa essere tesi verso qualcuno o qualcosa, tenere in considerazione l’altro e il suo ambiente, ed è il primo gesto di cura. Un’attenzione pronta a fare spazio e a ricevere l’altro, nella sua complessità e nel suo aprirsi. E un’attenzione anche alle cose più piccole, ai dettagli, perché tutto può aiutare a creare relazione.

Se l’attenzione è una caratteristica fondamentale sempre, in CSB lo è ancora di più. Con i più piccoli – ma sarebbe più corretto dire con tutto il nucleo familiare – l’attenzione come gesto di cura si deve tradurre in un’intensa concentrazione sull’altro, che si concretizza in pura disponibilità, in un affidarsi reciproco. Un’attenzione sensibile e ricettiva, che prova a intercettare gli infiniti segnali, gli sguardi, le eventuali parole. Un’attenzione della mente e del cuore.

Avendo sempre ben chiaro – e questo farà sì che potremo guardare a noi stessi con una certa tolleranza – che prestare attenzione è molto impegnativo, tanto da far scrivere alla filosofa francese Simone Weil che “c’è nella nostra anima qualcosa che rifugge dalla vera attenzione”. E di fronte a una situazione di sofferenza questa difficoltà aumenta ancora di più.

Attesa

Nell'epoca del tutto e subito, dell'efficacia e della produttività, di un certo culto per l'attivismo, questa è una parola che fatica a trovare il suo spazio. A molti può apparire come sinonimo di passività, di inerzia, quasi di evasione dal reale. Eppure non è così, non deve essere così.

Attesa porta con sé il sapere attendere. Di più, nel suo significato etimologico (*ad-tendere*) indica una tensione verso qualcosa, un'attenzione rivolta a noi e all'esterno, quasi un'azione, perlomeno un prepararsi all'azione che verrà. Quindi esattamente il contrario di quanto siamo soliti pensare. Sarebbe bello poter dire, come recitano questi versi di Chandra Livia Candiani: "Io aspetto / come il melo / aspetta i suoi fiori – / suoi – / e non li sa / puntuali / ma li fa".

Spesso siamo colti da un'ansia da prestazione, da una sorta di frenesia che ci spinge a non prenderci il tempo necessario, a non provare ad "abitare" l'attesa. Ed è profondamente sbagliato. Non gestire i passaggi che solo a uno sguardo distratto appaiono "vuoti", non darsi il tempo di entrare nell'atmosfera delle singole situazioni, è il peggior servizio che possiamo fare a noi stessi. Di più: è in totale contraddizione con il senso della nostra presenza, che è prima di tutto far sapere a chi ha bisogno che appunto "ci siamo". Non con i nostri tempi però, bensì con i suoi, anche se questo è, come ho detto, in contrasto con quanto viviamo abitualmente, sempre presi da ritmi incalzanti. Imparare ad attendere è il miglior presupposto per un'accoglienza piena, per accogliere e farsi accogliere, che dovrebbe essere un momento ricco di sen-

so per entrambe le parti. Per comprendere che forse, perlomeno in parte, come dice il poeta inglese Roland Stuart Thomas, “il senso è nell’attesa”.

È una dimensione quella dell’attesa con la quale non possiamo non confrontarci. Ho colto come in CSB sia ancora più importante saperla gestire: ascoltare, aspettare, permette di aprirci al non conosciuto e anche di “tollerare” quello che non capiamo, di provare a stare in ciò che non si comprende. E qui sono davvero tanti i momenti in cui qualcosa non torna, in cui lo smarrimento di fronte all’inspiegabile può emergere con una forza dirompente.

Congedo

Non bisogna mai cadere nell’errore di pensare che, nonostante i tempi brevi e ristretti, non si possano creare relazioni importanti e intense, che però andranno inevitabilmente chiuse. E qui c’è tutta la fatica del congedo. Siccome mai come in questo tipo di relazioni si vive il “qui e ora”, è fondamentale abituarsi al distacco, a chiudere quella “finestra di umanità” che si è aperta e che, molto spesso, è piena di senso. Non so se ci siano ricette preconfezionate, forse ognuno deve trovare la propria strada, però quello che posso dire è che cercare di farlo mi fa stare bene. E credo di riuscirci portandomi dentro la ricchezza dell’incontro, che supera di gran lunga l’inevitabile malinconia. Esiste un “esercizio”, che mi piace chiamare del “grazie reciproco”, che a me aiuta molto nel momento del congedo. Ringraziare a mia volta, come ho già detto, per

essere stato accolto, per avermi aperto la porta. Fare un giro di saluti prima della fine del turno mi pare sia un gesto di attenzione e aiuti, appunto, a chiudere. È come se, per una piccolissima parte, fossi riuscito in qualcosa che piacerebbe venisse fatto a me.

Seppure mi senta anche io immerso in questa insanabile contraddizione tra ciò che va e ciò che arriva, tra ciò che incontriamo e ciò che lasciamo, questo contribuisce alla mia serenità, che desidero mi accompagni ogni volta che esco da questo luogo, consapevole del fatto che a una chiusura corrisponderà una nuova apertura, perché forse davvero ogni cosa che nasce, nasce dal venir meno di qualcos'altro. Come recita un magnifico haiku, "In ogni benvenuto c'è sempre un addio", ma è vero pure il contrario: in ogni addio è nascosto un benvenuto. Di sicuro un benvenuto al prossimo incontro, al prossimo volto, al prossimo accompagnamento. Sta solo a noi saperlo leggere. Perché "se intensamente vissuto, ogni congedo sprigiona una virtù generativa" (Romano Màdera).

Discrezione

Personalmente ritengo che la discrezione sia un valore sempre, ma nelle nostre relazioni con i pazienti e i familiari è indispensabile. Non si tratta naturalmente di tenere a bada una sterile curiosità, questo lo si dà per implicito, il problema è ancora una volta "la giusta misura dell'essere *con* e *per* l'altro". Si tratta quindi di trovare il modo migliore per essere presenti senza invadere lo spazio altrui, per "*tenersi sui margini* ed esserci con discrezione", riprendendo due immagini

felici di Luigina Mortari. Una relazione che si deve giocare in un equilibrio dettato dalla giusta vicinanza, che può aiutare entrambi, perché da un lato garantisce tutto il sostegno possibile all'ospite senza ridurre il suo spazio, la sua soggettività, e dall'altro ci tutela da un coinvolgimento personale eccessivo, forse pericoloso. Certo, siamo chiamati a donare, ma anche questo con senso della misura.

La cura che noi volontari possiamo dare richiede, per sua stessa natura, una presenza discreta. Ciò che conta è il farci presenza nello spazio dell'altro quando questi ne avverta la necessità. Starà anche a noi scegliere come e quando muoverci.

Ma come possiamo prepararci ad agire con discrezione? Ritengo che questa qualità abbia molto a che fare con un atteggiamento in cui appunto ci poniamo di lato e ci predisponiamo all'accoglienza dell'altro. Dovremmo, come diceva Edith Stein, una mistica dalla straordinaria sensibilità, "farci vaso vuoto", ossia creare uno spazio che consenta di mettere da parte noi stessi – non di annullare, si badi bene, questo mai – e lasciare che l'altro ci parli. Si tratta di fare un esercizio di pulizia interiore, di sgombro, per aprirci all'altro. Mi sembra che questo atteggiamento sia la perfetta anticamera della discrezione, di un ascolto discreto. Poi arriverà anche il nostro momento, come è giusto che sia. Proviamo, per usare un'espressione un po' impegnativa, a "educarci" a questo modo di porsi di cui parla la Stein.

Credo sia alla portata di tutti, si tratta solo di indietro, di non sovrastare chi ci sta davanti.

Fatica

È inutile nascondersi che prendersi cura degli altri può essere faticoso, molto faticoso. Richiede tante energie, e proprio perché le nostre energie non sono infinite, a noi viene chiesto di fare quello che possiamo, niente di più, ma neanche niente di meno.

Perché è faticoso? Basterebbe pensare all'attenzione richiesta, all'imprevedibilità stessa della relazione, alla possibilità che il nostro intervento non riesca oppure che la nostra presenza non sia gradita. E si potrebbe continuare ancora a lungo. Per questo una buona cura è una cura che non perde mai d'occhio la giusta misura, la giusta proporzione. Come ho detto, sarebbe rischioso chiedere troppo a noi stessi: fermiamoci, prendiamoci del tempo per leggere le esperienze che abbiamo attraversato, senza rinunciare a uno sguardo benevolo nei nostri confronti.

Potrebbe allora sorgere spontanea un'altra domanda: perché fare questa scelta, nonostante appunto i rischi e la fatica? Anche in questo caso mi sono venute in aiuto le riflessioni di Luigina Mortari, che chiarisce definitivamente come la cura rientri nell'ordine delle cose essenziali, risponda quasi a una necessità vitale. Per usare le sue parole, diventa una "straordinaria ordinarietà", una reciproca "bisognosità dell'altro", insomma si fa parte strutturante e imprescindibile del nostro modo di essere.

D'altronde mi verrebbe da pensare che, se non ci costasse almeno un po' di fatica, non sarebbe una buona cura. Questo non per uno spirito masochistico – non finirò mai di dire quando conti stare bene in questo

contesto – ma perché significherebbe che non abbiamo ben presenti l'intensità, l'impegno, la possibilità di sbagliare, la consapevolezza che ogni relazione di cura richiede.

Fiducia

È una parola un po' fuori moda fiducia, eppure è centrale creare il clima giusto per far sì che gli altri si fidino di noi e per fidarci a nostra volta, perché la fiducia non può mai essere unilaterale. Ma il clima di fiducia spinge verso qualcosa di più: le persone fragili, in una fase delicata della loro vita, tendono infatti in molti casi ad affidarsi, che rappresenta appunto un ulteriore passo avanti, qualcosa di ancora più profondo.

Detto questo, rimane per così dire un problema aperto, ossia che fidarsi, per parafrasare il titolo di un libretto del filosofo Salvatore Natoli, comporta una porzione di rischio, rischio che l'uomo deve correre, ma tale rimane. Una specie di salto nel vuoto. Perché concedere fiducia espone inevitabilmente alla possibilità che questa venga delusa.

Ci poniamo mai la domanda di quale credito di fiducia chiediamo a chi incontriamo e alle loro famiglie? Del perché in fondo si debbano fidare di un estraneo, che forse vedranno per pochi minuti, nella migliore delle ipotesi qualche ora, e che si affaccia in un momento così difficile? Credo sia bene farlo. Per arrivare magari a darsi la risposta che a questo riguardo si dava il teologo tedesco e protagonista della resistenza al nazismo Dietrich Bonhoeffer: "La fiducia resterà per noi

uno dei doni più grandi, più rari e più gioiosi della convivenza umana; e tuttavia essa potrà nascere solo sullo sfondo oscuro di una necessaria diffidenza”. Perlomeno iniziale.

D'altra parte – e qui sta il punto centrale per noi – la fiducia ha proprio uno dei suoi terreni d'elezione nelle relazioni di cura, fin dal nostro venire al mondo. Pensiamo solo all'espressione “in buone mani”, mani che vengono incontro ai bisogni e accolgono le paure e le esigenze, anche le più intime. E cosa dà sostanza a tutto ciò se non la fiducia e la capacità di affidarsi? Fiducia significa pure accogliere la vita nei suoi timori, nelle sue fragilità, nelle sue solitudini che chiedono aiuto.

In ogni relazione, anche in quelle di breve durata, c'è qualcosa di immediato, di spontaneo, una sintonia, una sorta di “affinità elettiva”, di corrispondenza, ma l'immediato richiede una mediazione, fatta di rispetto, cura, delicatezza, distanza. Proprio perché l'altro è altro, di cui non possiamo naturalmente disporre, ma di fronte al quale possiamo aprirci, a vicenda, con fiducia.

Fondamentale infine è la fiducia verso noi stessi, che naturalmente non ha niente a che fare con un sentimento di superficialità e arroganza. Esattamente il contrario direi, perché mi pare che una fiducia in sé stessi ben intesa sia di aiuto nel tollerare la fatica, la sofferenza nostra e altrui, in grado di tradursi spesso in un atteggiamento calmo e accogliente.

Fragilità

Questa forse è “la” parola. Non per stilare classifiche, ma credo costituisca non solo la caratteristica sostanziale di tutti noi, ma il tratto peculiare dei pazienti e di chi sta loro accanto. Se solo ci fermiamo un attimo e riflettiamo, non possiamo non sentire il peso di quello che chiediamo ai sofferenti, ossia di “stare nel poco che si è” (Luigina Mortari), di accettare le proprie mancanze e la propria vulnerabilità. Questo è un macigno immane da portare sulle spalle, al quale non siamo mai completamente preparati. Senza scordarci inoltre che viviamo in una società che tende a emarginare ogni forma di fragilità, come se questa non fosse una nostra caratteristica ontologica e non diventasse particolarmente pesante nel fine vita.

Ma proprio perché invece la fragilità è una dimensione costituiva dell'essere umano, essa ci interpella ed esige una risposta. Che fare di fronte alle fragilità che riconosciamo in noi e negli altri? È possibile accoglierla come un'opportunità? La fragilità esige dall'uomo uno sguardo lucido, attento e sensibile: dipendenze, carenze, sofferenze, limiti, cadute, errori, piccolezze fanno parte di noi. I passaggi fondamentali della nostra esistenza, ossia la nascita e la morte, sono i due poli della fragilità che racchiudono in sé la vita umana: tanto il neonato quanto il morente sono affidati alle cure di altri. Ognuno nasce e muore “bene” con l'aiuto indispensabile di chi gli sta accanto.

Così, ancora una volta, ci viene richiesto un cambiamento di prospettiva: forse la fragilità può essere al cuore dei nostri incontri proprio perché, se ben intesa,

unisce, ci accomuna. Certo, spesso in forme diverse e in momenti diversi, ma l'essere umano che mostra nel proprio corpo o nella propria anima i segni della fragilità, ci deve portare a scoprire il senso profondo del nostro esserci come volontari. Anche perché se è certamente vero che l'uomo non si riduce alle sue fragilità, tuttavia ne è letteralmente impastato. Per usare le parole di Luciano Manicardi, "la fragilità è la cornice entro la quale avviene la vita".

Noi ci confrontiamo con la fragilità nella sua essenza più pura e nel suo mistero più radicale. Per questo può agire come ponte che istituisce rapporti, e per questo è anche un richiamo alla nostra responsabilità personale, è qualcosa che deve suscitare una risposta umanizzante, che prova a fare del bene a noi e agli altri proprio perché va nella direzione della cura. Come chiarisce Eugenio Borgna, "nella fragilità si nascondono valori di sensibilità e di delicatezza, di gentilezza e di dignità, di intuizione dell'indicibile e dell'invisibile che sono nella vita. E che consentono di immedesimarci negli stati d'animo e nelle emozioni degli altri da noi".

Lungi da me fare un elogio della fragilità, che può lasciare cicatrici così pesanti da non essere curabili. Il punto è un altro, ossia comprendere come una risposta possibile si situi spesso sul piano della presenza, dell'attenzione, del calore che tentano di attenuarne gli effetti disgreganti. Altrimenti come spiegheremmo la tenerezza di una parola, la forza di un abbraccio, l'importanza di una carezza? Sono spiragli di bene in grado di aprire parentesi di senso e di solidarietà.

Liberiamo allora questa parola, che di per sé non

ha nessun motivo di essere elogiata, dalla retorica che l'avvolge: la fragilità “semplicemente” è un dato di fatto, ci appartiene, è una realtà inerente all'umano e al mondo intero. A noi è chiesto di intercettare la sua dimensione interpellante che ci spinge ad agire, ad ascoltare le nostre stesse fragilità per tentare di comprendere quelle altrui. Il problema non è quindi la fragilità in quanto tale, ma come l'accogliamo e le risposte che le diamo.

Gentilezza

Mi sembra proprio una bella parola gentilezza, che così tanto ha a che fare con la delicatezza e la tenerezza. Eugenio Borgna giustamente ne sottolinea l'importanza sempre, ma in particolare nella relazione di cura, perché “siamo tutti chiamati a un comune destino di dignità e di solidarietà”. Questa qualità è in grado di creare ponti, di farci uscire dalla nostra individualità e aprirci all'altro, ai suoi stati d'animo, alla sua soggettività, di aiutarci a cercare e magari anche a trovare le parole giuste, di porci da quella che chiamerei una prospettiva accogliente.

Nella mia esperienza di volontario ho notato come, nei momenti in cui si fatica a mantenere “alta” la gentilezza nella sua accezione più ricca e ampia – perché i casi non mancano, soprattutto di fronte a pazienti o nuclei familiari che magari gentili non sono, che manifestano opposizione e contrasto, legato non da ultimo alla situazione che stanno vivendo – tutto diventa più complicato, a volte fino a precludere la no-

stra capacità e volontà di relazione, portandoci quasi a rifiutarla in toto. E questo può accadere più spesso di quanto non si pensi.

A noi volontari viene richiesto in ogni caso di esercitare la virtù della gentilezza, anche e soprattutto quando ci costa fatica. Proprio perché può comunque aprire spiragli ed essere di aiuto. Una chiusura da parte nostra invece blocca sul nascere ogni speranza di aggancio.

A questo riguardo sorgono spontanee alcune domande che suonano come una provocazione. Se da un lato è fondamentale per il volontario riconoscere il proprio disagio di fronte a situazioni che lo mettono in tensione, questo è un motivo sufficiente per un suo rifiuto nel relazionarsi con un paziente più complesso? Al di là di tutte le naturali differenze personali oltre che delle diverse propensioni, non fa (o dovrebbe) far parte del nostro ruolo quello di provare a compiere un passo avanti e metterci in discussione nelle situazioni più delicate e che ci creano un problema? Come possiamo diventare “facilitatori”, alleggerendo e non alimentando il disagio, favorendo così un clima più sereno?

Anche se certamente una valutazione caso per caso non potrà mancare, a me pare che proprio quando dall'altra parte troviamo una certa rigidità, quasi un muro, un atteggiamento scostante e maleducato, noi dobbiamo rispondere con una particolare gentilezza. Non per uno stucchevole buonismo, un'indistinta pappa del cuore o facendo finta di non vedere, ma per offrire un approccio diverso. Spesso sortisce effetti insperati.

D'altra parte, ed è importante tenerlo presente, in

determinate circostanze ci sarà chiesto di saper dire di no, di rispondere con tatto ma fermezza a richieste che non potranno essere accolte. È un “esercizio di padronanza emozionale”, come lo definisce Luigina Mortari, a cui bisogna abituarsi.

Gratitudine

Uno sguardo sulla gratitudine è indispensabile perché è una parola che riesce a includere tanto i pazienti quanto chi di loro si prende cura. Si realizza qualcosa di “magico” quando si riconosce la possibilità di rintracciare da entrambe le parti spazi di bene, da accogliere e nei quali muoversi per un po’ insieme, proprio perché noi non bastiamo a noi stessi e dobbiamo uscire dall’idolo dell’io.

Mi è capitato di ripeterlo molte volte, ma davvero sento di avere un cuore grato nei confronti di chi mi ha accolto e ha accettato la mia presenza e le mie azioni. Non lo do mai per scontato. È così che possiamo scoprire che il dolore dell’altro non sempre contagia, non rappresenta un pericolo, anzi a volte ha un potere straordinario: restituisce e ricostituisce. Per questo, se posso giocare con le parole, mi sembra che la gratitudine abbia a che fare anche con la grazia, perlomeno con un momento di grazia, intesa nel suo significato originario di dono, di apertura, di capacità di cogliere un’occasione favorevole, di vivere una situazione in cui ci si può muovere effettivamente “a tempo” e “in un tempo” opportuno. La grazia possiamo leggerla inoltre come una forma di reciproca generosità, che

proprio per questo va di pari passo con la gratitudine. E ancora, come sottolinea con intelligenza Luciano Manicardi, la grazia “come riconoscimento umile e realistico della concreta situazione di fragilità propria e altrui”, in modo che quest’ultima possa creare legami e ponti anche tra diversi. Senza scordare la grazia dell’intuizione, ossia quegli attimi in cui ci è dato di vedere in modo meno confuso.

In questo percorso fatto di rimandi e richiami, in cui un termine ne evoca un altro, voglio collegare la gratitudine anche alla gratuità. Il nostro esserci come volontari è infatti improntato alla gratuità, in una dimensione di cura in cui entrambe le parti stanno meglio perché si cerca di condividere una parentesi di reciproca attenzione. Per chi compie certe scelte, ma credo per tutti in realtà se ci si ferma solo un attimo a riflettere, la cura dell’altro è un agire nell’ordine necessario delle cose. Dare senza chiedere nulla non vuol dire perdere qualcosa, anzi mi pare sia esattamente l’opposto, perché quello che deriva dal relazionarsi all’altro con gratuità, sapendo condividere il proprio tempo, è un guadagno di senso, che si lega alla fiducia e a quel “modo” di stare con gli altri che dà significato alla nostra presenza. Eccoci ritornati così alla gratitudine.

Individualità

Non è vero, come spesso con una certa retorica si sostiene, che siamo tutti uguali davanti alla morte. Credo sia esattamente il contrario, ossia che siamo

tutti diversi, esseri unici e irripetibili pure in questo frangente, da accogliere e provare a comprendere nella propria unicità. Le “disuguaglianze” della vita ci sono anche nella morte. Per questo motivo penso che ogni storia sia a sé e che, quindi, ogni esperienza, ogni incontro rappresenteranno per noi volontari, in un certo senso, un nuovo inizio. E questo richiede di mettersi sempre in discussione, di non giudicare mai e di fare un costante lavoro sul pregiudizio.

Se non si cerca di incontrare l'altro nella sua singolarità, nel suo essere unico e distinto, non si fa un buon servizio, anche se è inutile nascondersi che stare in relazione salvaguardando la differenza di chi ci è di fronte non è semplice. Per questo dobbiamo abituarci a “pensare al singolare”, per riprendere il pensiero di Luigina Mortari. Oppure, per fare nostra una riflessione dell'assistente spirituale Philippe Baudassé, “si potrebbe dire che il lutto è plurale, proprio perché è unico e singolare”. In altre parole: non solo ognuno muore a modo suo, ma coinvolge la pluralità che gli è intorno in una forma altrettanto irripetibile.

L'individualità passa attraverso infiniti segnali, sta a noi provare a leggerli. Mi viene in mente, ad esempio, come parlino dei singoli ospiti le loro stanze. Un giorno provai un contrasto talmente stridente che mi obbligò a riflettere su quanto della storia di quelle due persone mi restituissero appunto le loro camere. Una ricca di ricordi, piena di oggetti che raccontavano di tante presenze, ancora lì ad accompagnare; l'altra completamente spoglia, che rimandava alla vita di un giovane sradicato dalla sua terra, dai suoi affetti, senza nulla che riferisse di un'attenzione amorosa. E sappia-

mo bene quanto sia importante per i pazienti trascorrere il tratto finale del loro cammino tra le cose care, gli oggetti familiari che hanno segnato un'esistenza intera. Per questo mi sembra di poter dire che non si possa mai "oggettivare" il paziente: ci impedirebbe di cogliere i tratti più nascosti, distintivi, intimi.

In un altro senso va poi preservata anche la nostra individualità, contro un'omologazione imperante. Siamo persone, quindi individui, ma all'interno di un gruppo, ognuno portatore di "talenti" diversi che vanno difesi e coltivati. A ben pensarci è l'esatto contrario dell'individualismo, altra malattia così largamente diffusa, che blocca, non permette di stare in una misura comune e che niente ha a che fare con la difesa dell'individualità. La nostra e l'altrui individualità, questo magico complesso di elementi di esclusiva pertinenza del singolo, invece vanno sì difesi. Sempre.

Inutilità

C'è un rischio che dobbiamo scongiurare e che ho percepito con grande evidenza soprattutto in CSB, ossia di pensare anche per un solo istante che quello che proviamo a fare con i bimbi malati non serva. Sottolineo questo aspetto "scomodo" perché temo ci possa essere questa "tentazione", ma la mia esperienza mi ha fatto arrivare alla conclusione diametralmente opposta. Ci è chiesto di forzare la nostra logica abitudinaria, perlomeno di tentare di creare un ambiente, un clima il meno ostili possibile. E tutto può contribuire.

Una cura creativa deve mettere le ali, deve essere in

grado di pensare altrimenti rispetto alle norme stabilite, per spezzare le consuetudini e approdare a qualcosa di nuovo. Un ottimo antidoto al senso di inutilità sono la fantasia e l'elasticità. Forse dovremmo ricordare quanto diceva il drammaturgo norvegese Henrik Ibsen: "Pretendere di vivere è da megalomani". Che non significa arrendersi, bensì essere consapevoli che la vita in sé è un azzardo, una mezza follia. E spesso per follia sono stati presi i grandi sogni di tutti i tempi. La relazione di cura esaspera questa dimensione, chiedendoci a volte un azzardo ancora più grande. Proprio perché sappiamo che le sconfitte ci sono, e possono essere molto dure, a volte dobbiamo tentare di rimanere "dalla parte del sogno" come sottolinea la scrittrice Gabriella Caramore. Il sogno ci mostra che un altro modo di essere è possibile, il che naturalmente non vuol dire che questo possibile accada. Però vale la pena osare.

La relazione con il bimbo malato necessita di tempi e modalità radicalmente diversi. A questo riguardo mi vengono alla mente alcune esperienze di lettura fatte con dei giovani pazienti in CSB. Viste dall'esterno potevano davvero apparire un po' folli, pronte a scontrarsi con la "nostra" logica. Perché mai leggere un libro, raccontare una storia, condividere qualche pagina leggera con chi ha una situazione così compromessa e apparentemente non più in grado di capire e di comunicare? Forse anche in questo caso ci è chiesto di rovesciare la prospettiva. Perché non dovremmo farlo? Siamo proprio sicuri che non passi niente, magari solo attraverso il tono della voce e la nostra prossimità? E cosa dire della zona di confort che spazi di questo ge-

nere ritagliano per il piccolo e la sua famiglia: non è importante? Senza tralasciare poi il benessere che danno a noi, l'occasione straordinaria che rappresentano per “leggere” situazioni specifiche e rapporti familiari intimi e delicati.

Istante

Mi sono abbonato all'istante / e con lui vado / attraverso il tempo / che egli trafigge / per venire da me, / e noi restiamo insieme / come l'acqua e lo stagno. / Quando, va a sapere perché, / il contatto si rompe, / divento un errante / o piuttosto / ho perduto / ciò che sono.

Da quando ho iniziato la mia esperienza di volontario, mi sono accorto di come le sollecitazioni e le occasioni per fermarsi e raccogliere le idee possano arrivare davvero da tanti angoli diversi. È il caso, ad esempio, di questa breve poesia del francese Eugène Guillevic, che in poche righe ci restituisce un'immagine viva e potente dell'istante. Leggendola mi sono accorto di come abbia saputo intuire la sua importanza, la sua forza e soprattutto di come sia quasi ritagliata su misura rispetto a ciò che mi porto dentro ogni fine turno. Se infatti dovessi sintetizzare al massimo, direi che ogni volta che lascio la Casa o CSB mi accompagnano una serie di istantanee, di immagini. E la soddisfazione più bella e gratificante è proprio quella di riuscire a cogliere questi momenti, a farli miei, a interiorizzarli.

Mi pare che l'ossimoro iniziale tra “abbonamento” – qualcosa che si ripete con regolarità – e “istante” – che

chiede di essere vissuto per quello che è, di essere riempito di senso, di essere colto anche nella sua imprevedibilità – si sciogla subito quando Guillevic ci dice che quest'ultimo ha a che fare con il "tempo", che poi altro non è se non quella dimensione del vivere con la quale dobbiamo fare i conti. Credo proprio che il poeta intenda con "abbonamento" l'idea di uno "stato d'animo" che funzioni abitualmente, una capacità di catturare ciò che accade intorno a noi, anche le cose più piccole: nella nostra esperienza i volti delle persone che incontriamo per pochi minuti, i loro sorrisi, la loro sofferenza, una parola detta e una ricevuta. Tutto questo, e tanto altro, significa "vivere insieme all'istante", con in più la convinzione che è lui il protagonista, perché è lui che viene a noi perché lo si "accolga". E noi – per seguire quanto sembra suggerirci la poesia – questi istanti li dobbiamo appunto accogliere come lo farebbe l'acqua di uno stagno, solo apparentemente immobile e ferma, ma al contrario piena di vita nascosta, capace di calore e intimità.

Non è forse vero che noi siamo fatti di un "pulviscolo" di istanti, di questi piccoli momenti che ci costruiscono pian piano, con cui attraversiamo il tempo? Senza poi dimenticare che, rovesciando la prospettiva, a nostra volta dobbiamo sempre concederci il tempo di aprirci a questi attimi. Ecco perché è bello essere attenti a tutte le provocazioni che gli istanti ci presentano, anche le più nascoste. L'esperienza con i malati e le loro famiglie è davvero uno splendido esercizio di "educazione all'istante", qualcosa che oltretutto sembra andare controcorrente rispetto a un mondo e a una cultura troppo spesso votati alla distrazione, alla

fretta e alla perenne rincorsa di non si sa bene cosa. Nella dimensione temporale della cura si fa esperienza di gesti di vicinanza e di accudimento che possono avere la durata di un istante, ma che hanno in sé un'intensità straordinaria.

Mi piace pensare che il nostro piccolo contributo come volontari passi anche dalla capacità di vivere e condividere questi istanti. E non solo: mi piace pensare che questo privilegio che ci è riservato possa diventare un costume, una bella abitudine nella vita di ogni giorno, affinché quella che il poeta chiama "traffittura" dell'istante diventi realmente un momento in grado di accrescere la comprensione di noi stessi e del nostro rapporto con chi incrociamo lungo il nostro cammino.

Limite

Parola scomoda limite, eppure fondamentale. Avere il senso del limite, dei propri limiti, porsi dei limiti sono tutte sfumature di un unico concetto: quell'idea di fine, confine, soglia che ci deve accompagnare sempre. Come ha scritto il filosofo Remo Bodei, "i limiti ci circondano da ogni lato e sotto ogni aspetto, a iniziare dagli immodificabili dati della nostra nascita, dall'involucro stesso della nostra pelle, dagli orizzonti sensibili, intellettuali e affettivi del nostro animo, per finire con il termine ultimo della morte".

Credo che molte delle difficoltà nell'accogliere questo concetto risiedano proprio nel fatto che viviamo in una società postmortale, insofferente appunto ai limi-

ti, anche a quello più naturale, ossia la nostra finitezza. Eppure solo ciò che è limitato vive, perché il limite stesso è una dimensione vitale.

Noi, che facciamo i conti e ci confrontiamo quotidianamente con la caducità, non possiamo non pensarci e non far sì che il senso del limite diventi un nostro tratto essenziale. Mi pare che esso si traduca fondamentalmente nell'imparare a distinguere, ad avere ben chiaro fin dove possiamo spingerci e quando invece è il momento di farci da parte. Sostare. Che poi, questa capacità di indietreggiare, di non volere troppo, potremmo tradurla anche con umiltà, altra parola che non gode di eccessiva popolarità.

L'attitudine a riconoscere e distinguere i limiti, tuttavia, va coltivata e praticata con cura, lasciandosi guidare dalla capacità di osservare le diverse situazioni che si presentano, dall'allenamento dello spirito critico – in primis verso noi stessi – e da un radicato senso di responsabilità. Certo, il limite dice molto della fragilità insita nell'uomo, ma spesso sollecita la sua inventiva e la sua creatività. Mi viene spontaneo chiedermi come potrebbe conciliarsi il nostro essere parte di un gruppo senza coltivare al tempo stesso quella che definirei "etica del limite": semplicemente non sarebbe possibile. Ogni limite – e l'essere consapevoli di esso – deve essere il punto d'arrivo e di partenza di ogni nostra attività, lo stile del nostro modo di rapportarci con gli ospiti e con gli operatori tutti.

E infine il senso del limite ha molto a che fare con un'altra parola che ho scelto, ossia saggezza. L'essere saggi passa tra l'altro anche per la nostra capacità di cogliere i nostri infiniti limiti, i confini del nostro agi-

re e del nostro astenerci dall'azione. Solo vedendo i nostri limiti potremo metterci in contatto con quelli altrui.

Meticciato

Forse è una parola un po' spiazzante, da non fraintendere, che va compresa fundamentalmente come la possibilità di contaminarsi, di mescolarsi. Possibilità che sta a noi tutti cogliere e fare nostra. Senza questa attitudine non c'è donazione, ma solo imposizione del proprio punto di vista. Ci ho pensato a lungo, e alla fine sono giunto alla conclusione che se è vero che siamo tutti esseri relazionali, che la relazione con l'altro è parte di noi, del nostro stare al mondo, è altrettanto vero che per mille ragioni tendiamo a frequentare persone che ci assomigliano per formazione, esperienze, professione, idee e chissà per quanti altri motivi. Forse per un bisogno di sicurezza ciascuno di noi va in cerca nell'altro di un suo "simile", nel quale rispecchiarsi, spesso confortato da un ambiente "familiare" e vicino alla sua immagine di mondo. Se tutto ciò è "naturale" non ci deve però bastare.

Credo sia arrivato il momento di fare l'elogio della "disomogeneità", come la definisce il maestro elementare Franco Lorenzoni. Stare con chi è diverso è molto più complesso, però permette di progredire e di imparare, anche se all'inizio può apparire difficile. Ecco perché dovremmo abituarci a scavalcare questa "barriera". Pensiamola quindi come una straordinaria opportunità quella che ci viene offerta come volonta-

ri di incontrare persone profondamente “lontane” da noi, coltivismola e facciamo sì che ci spinga ad aprirci al nuovo e all’inedito anche nelle relazioni. È un passo fondamentale, in linea con il mio auspicio iniziale, perché se è vero che dobbiamo tendere alla pluralità, è altrettanto vero che siamo sempre pronti a ribadire la nostra unicità e originalità. A me pare che si debba imparare a gioire delle nostre differenze, cosa tutt’altro che scontata. Alcune assistenze mi hanno aiutato a comprendere come si possa stare in relazione salvando le nostre specificità, lasciandosi guidare dalle sensazioni, per imparare ad ascoltare, aspettare, assimilare quanto si vive insieme, senza fretta. Per arrivare alla conclusione che noi tutti non esistiamo mai al singolare.

Noia

Noi temiamo la noia, cerchiamo di evitarla. Forse in parte anche giustamente. Il problema però è che non sappiamo più gestirla, né la nostra né quella altrui. A me piace forzare un po’ la lingua, andare oltre, per cui la noia che ho in mente ha a che fare parecchio con la capacità di vivere l’attesa, insomma può essere un aspetto di quella corretta gestione del tempo che deve far parte del nostro modo di porci.

L’equivoco di fondo credo risieda nel fatto che riserviamo alla parola noia sempre e comunque un’accezione negativa. Io non sono sicuro si faccia un buon servizio, perché la mancanza e il vuoto, che tanto hanno a che fare con la noia, possono diventare e di-

ventano spesso lo spazio del possibile, della preparazione, dell'attenzione. Ancora una volta un invito a fermarsi, a sostare con noi stessi, a pensare e a non vivere i momenti di stasi – che inevitabilmente ci saranno durante le nostre assistenze – come vuoti e privi di senso. Anche perché, abituando noi stessi a gestire brevi parentesi di solitudine, di inerzia, magari pure di smarrimento, svolgeremo un ottimo esercizio per stare vicino in maniera più consapevole a chi fa di questa condizione la sua situazione più frequente.

Noi facciamo molta fatica a coltivare e nutrire i nostri vuoti, tendiamo immediatamente a colmarli con immagini interiori, con pensieri, con dialoghi nascosti. Non priviamoci della possibilità di ascoltare le nostre emozioni. Il vuoto temporaneo ha sempre qualcosa da dirci, non dobbiamo anestetizzarlo, fuggirlo o rimuoverlo.

La mia esperienza mi ha fatto vivere una dimensione del tempo radicalmente diversa rispetto a quella a cui siamo abituati nella nostra vita “normale”, nella quale appunto non sembra esserci spazio per la noia, dove tutto è al contrario sacrificato all'imperativo della velocità e dell'efficienza. Sulla china del paradosso, essere volontari forse significa anche sapersi annoiare. Detto in altre parole, saper abitare il tempo in tutte le sue sfumature e varianti, che includono l'attesa, la pazienza, il non intervento.

Oggi

A chi pensa che io non sia di oggi, / io dico che il mio stare ad ascoltarlo è oggi. / Non è ieri, non sarà domani la mia attenzione, / bensì oggi.

Questi pochi versi, estrapolati da una bellissima poesia di Roberta Dapunt, mi pare restituiscano appieno il senso della parola “oggi”. A me, quando diciamo che si deve vivere il “qui e ora”, viene subito spontaneo associare a questa espressione la parola “oggi”. Mi sembra che tra le cose che ci vengono richieste come volontari ci sia anche quella di agire in un tempo in cui c'è ancora tempo, magari solo frammenti, in un tempo in cui non è ancora irreparabilmente troppo tardi, capace di ricevere, ascoltare, trasmettere una parola, in cui si può attingere forza. In un “oggi” appunto.

Ma quando è oggi? Direi che è lo spazio dove siamo chiamati a stare, sono i tanti istanti, i molti “qui e ora”. L'aspetto centrale sta nel fatto che una visuale così limitata spesso è un po' soffocante. Eppure per gli ospiti l'oggi è l'unità di misura più vicina alla realtà che stanno vivendo.

Mi ricordo benissimo il volto di un signore anziano con il quale si era creato un rapporto bello, credo di intesa, che a fine turno mi chiese: “Quando ci rivediamo?”. Alla mia risposta che sarebbe passata una settimana prima che potessimo ancora trascorrere un po' di tempo insieme, seppure con molto tatto e discrezione, mi disse: “Come faccio ad aspettare? A me avrebbe fatto piacere continuare a chiacchierare oggi”.

Se da un lato mi sono sentito intimamente appagato, dall'altro ho percepito con una chiarezza disarmante che cosa significa "oggi" per chi ha consapevolezza di un orizzonte limitato (perché è adesso, o forse mai!), e come non sia affatto semplice per chi ancora non ci pensa costantemente stare in questo spazio.

Naturalmente questo è un aspetto che dobbiamo imparare a gestire: è inutile nascondersi che il passaggio più delicato viene quando si deve lasciare la stanza, dato che l'istinto sarebbe quello di restare accanto a chi ce lo ha chiesto. Però è necessario fare un passo avanti o indietro e comprendere che è venuto il momento di fermarsi, di allontanarsi in punta di piedi così come si è entrati, portando con noi la preziosa carica ricevuta, unita a un profondo senso di gratitudine per essere stati accolti.

Operatori

Per inserirsi nelle infinite dinamiche di questo luogo, per trovare il proprio spazio, per sentirsi nel senso più pieno del termine "parte di un gruppo", per essere accolti come volontari, per sentirsi bene, per fare bene, ho rilevato come sia fondamentale la relazione che si è capaci di instaurare con gli operatori professionali. Nei contesti in cui mi sono trovato, e forse per la sua particolare delicatezza in una forma ancora più radicale in CSB, la mia esperienza mi ha suggerito quanto il loro appoggio sia determinante. Mi hanno aiutato a creare le condizioni giuste, il terreno favorevole per poi muovermi con una certa autonomia.

Non bisogna essere impazienti, soprattutto all'inizio. Diamoci il tempo di conoscerci, di scoprirci, di aprirci al nuovo, di farci prossimi. Tutto ciò è necessario, direi indispensabile. Altrimenti che senso avrebbe il lavoro di équipe? Come potremmo dire di esserne parte? Costruire rapporti tra di noi è il primo presupposto per una buona riuscita. Non bisogna mai dare nulla per scontato, tutto va formato e plasmato. Anche perché di per sé, per quanto possa essere fecondo, essere parte di un gruppo è difficile, richiede una grande maturità umana, consapevolezza e, appunto, lo stare bene insieme.

Ricordiamoci sempre che abbiamo una bella responsabilità come individui all'interno di un gruppo che condivide un unico scopo: anche le piccole cose hanno infatti il loro peso, particelle di un tutto molto più grande. Il rispetto delle singole specificità, così come accettare eventuali critiche e un confronto aperto, sono aspetti fondamentali. Sono in gioco la chiarezza di ruoli e la fiducia, senza le quali si farebbe davvero poca strada.

Ottimismo

Il “mestiere di vivere” è intrinsecamente difficile, complicato e faticoso, e non averlo ben chiaro non aiuta affatto. Certo non è solo questo, però il nostro esserci come volontari si deve confrontare con persone in una porzione delicatissima della vita, spesso in una fase, magari anche lunga, di assoluto smarrimento e di indicibile sofferenza. Questo non sposta di una virgola

quanto ho detto in altri passaggi, dove ho elogiato il forzare la mano, il dare spazio al sogno, l'incoraggiare ciò che sembra impossibile. Il problema non è tanto questo, bensì quello che definirei un "ottimismo gratuito", ossia miope, sciocco, spesso stonato, incapace di leggere le diverse situazioni e così presuntuoso da pensare di poter dire sempre la sua. Con il quale rischiamo non solo di non fare del bene, ma probabilmente di ferire.

Ci scontreremo con tante situazioni nelle quali non è dato neanche sperare. I grandi dolori sono in grado di soffocare il respiro. Non in tutti i momenti di una vita si possono vedere spiragli, si può immaginare. Per questo, come ricorda con una bella espressione Gabriella Caramore, "è necessario cogliere il tempo in cui è possibile sognare. E sognare anche per chi non riesce più a farlo". Il tempo in cui si possono acquietare, anche se non guarire, le ferite aperte. La nostra sensibilità ci deve guidare e farci comprendere quando c'è uno spazio di questo genere nel quale muoverci, e quando invece questo spazio non c'è più. E allora ci è chiesto di farci da parte, forse pure di tacere. Serve altro.

Paura

Non credo ci sia nessuno che non abbia provato questa condizione e che non pensi si possa presentare quando si trova a operare direttamente con gli ospiti della Casa, di CSB o al domicilio. Proprio perché è "universale", va riconosciuta, sentita e ascoltata. La paura è qualcosa di scomodo, però sicuramente ci obbliga a non distrarci, a

non far finta che non ci sia. Forse però, e questo dipende anche da noi, per una volta può non essere cattiva consigliera. La paura come punto che chiama e contiene un insegnamento, una sorta di passaggio necessario che porta con sé anche la forza di attraversarla. Paura che si fa in un certo senso prudenza.

Mi pare che l'esercizio più utile che possiamo fare sia quello di volgere questa emozione al positivo. È la riflessione sulla mia esperienza in questo luogo che mi porta a dire questo. Penso in particolare al momento in cui busso e apro la porta di una stanza dietro la quale si nasconde un mondo.

Dopo essermi soffermato più volte a riflettere su questa cosa, mi sono detto: la paura, come scrive Chandra Livia Candiani, è un diritto, però io devo provare a frequentarla, ad accoglierla. Non devo far finta che non ci sia. Un atteggiamento di questo genere mi ha permesso di capire che questa paura mi stava dicendo una cosa preziosa, ossia mi ricordava il senso del limite, della giusta misura, della discrezione, a tenere sempre presente l'estrema intimità del gesto che stavo per compiere. Mi sembra che, nel nostro caso, ci aiuti a rivelare la persona che ci sta davanti in tutta la sua delicatezza e ricchezza.

In estrema sintesi la paura può indicarci una possibile strada, suggerirci di non distrarci. Personalmente mi ha guidato e spesso ha creato le condizioni giuste, ha preparato lo spazio in cui potermi emozionare. Giocando ancora una volta con le parole, non dobbiamo quindi avere paura di avere paura. Perché non si tratta tanto di sconfiggerla, bensì di trasformarla.

Pazienza

La nostra sembra davvero essere una società inospitale per la pratica della pazienza. Eppure tutta la vicenda umana è impregnata di pazienza, fino al suo epilogo, dato che pure per morire ce ne può volere. E ce ne vuole anche per stare accanto a chi sta percorrendo l'ultimo tratto della vita. Potremmo vedere la pazienza come l'arte di vivere l'incompiuto, la parzialità, di sostenere il tempo e di rimanere nel tempo.

Sollecitato dalle profonde riflessioni di Gabriella Caramore su questo tema, mi sono chiesto se, nel nostro mondo così rapido, la parola pazienza non possa essere intesa in un'altra accezione e prendere il nome di "cura". A me, come a questa autrice, pare proprio di sì, perché aver cura richiede attenzione, fatica e quindi, per estensione, pazienza. Non dobbiamo commettere l'errore di pensare alla pazienza come a qualcosa di passivo e di vocato solo all'attesa, spesso è il contrario. Una pazienza "adulta" e consapevole si dimostra dinamica e tenace, ci porta ad agire seppure nello spazio ristretto che ci è dato e a volte anche ad andare controcorrente. Allora pazienza verso sé stessi e verso gli altri, consapevoli che sia fundamentalmente attenzione all'altro, nella piena coscienza che questo spazio lo si vive al plurale, facendone un evento di relazione e di incontro.

Quanto noi possiamo fare come volontari è creare un ambiente favorevole a questa accoglienza paziente, grazie alla cura che poniamo verso l'altro e verso le cose. Solo così si può rovesciare l'idea di pazienza come regno del privato, del "piccolo sé" come dice sempre Caramore, e attribuirle invece tutto il suo peso e il suo valore.

Quotidianità

Mi sembra che come volontari un contributo molto importante lo si possa dare in questa direzione. Senza nessuna pretesa, facendo attenzione a non risultare stonati, ma con la certezza che sia “rassicurante”. Crearla a tratti, cercare di fare per quanto possibile “cose normali” con bimbi o adulti fortemente compromessi non solo aiuta loro ma anche le loro famiglie, così prese come sono in un’assistenza prevalentemente sanitaria a discapito delle parentesi di “bella quotidianità”. Una premura attenta è importante ed è molto vicina a quella che Umberto Saba con un’espressione felice chiamava “la calda vita”, con i suoi traumi e i suoi slanci, certo, ma anche con le cose concrete e semplici di tutti i giorni. Non ci riusciremo sempre, ma è importante intercettare le occasioni che si presenteranno.

Quotidianità ha inoltre molto a che fare con accompagnamento. Da quando infatti ho iniziato la mia attività di volontariato, quest’ultima mi è parsa una parola piena di significato, che cerco di tenere vicina, quasi a chiederle di farmi da “guida”. Al di là del suo significato più “tecnico”, mi pare restituisca molto bene il senso del nostro eserci. Seguire una persona, andare con lei come “compagno”, seppure per brevissimi tratti, a volte “frazioni”, può rappresentare davvero un intimo appagamento. Non ne avevo però intuito tutta la bellezza e potenza – forse anche io distratto dall’incapacità di cogliere pienamente il senso di questo valore – fino a quando ho avuto la fortuna di fare un’esperienza più lunga e diretta. Chissà, forse questa parola – come tante altre – ha bisogno di essere “lavata” affinché recuperi il suo calore.

L'incontro con Manuel, il dono della sua fiducia e della sua amicizia spontanea, senza sovrastrutture, della sua capacità di aspettare, di ascoltare e di interessarsi costantemente all'altro nonostante la sua fragilità, il riuscire a ritagliarci qualche visita "extra turno", tutto ha concorso nel confermarmi la profondità e il piacere di condividere una tappa con chi ha incrociato il mio cammino. Nel tempo che ci è stato donato, giorno dopo giorno, Manuel si è aperto, mi ha accolto, quasi a invitarmi a fare un po' di strada insieme. Credo ne avessimo bisogno entrambi. E così ci davamo degli obiettivi semplici, fatti appunto di cose della quotidianità – organizzare un pranzo, vederci per una breve chiacchierata, accompagnarlo per la sigaretta nonostante il freddo dell'inverno, telefonarci e chiederci come avessimo trascorso la giornata, augurarci la buona notte – in modo che questi gesti diventassero la nostra lingua comune.

Coltivare e condividere queste piccole gioie, che davano il senso all'accompagnamento e per molti versi tanto assomigliavano a un rito rassicurante, mi ha confermato che possiamo ampliare sempre la capienza del nostro cuore, fare spazio. Sì, mi sono accorto che accompagnare significa anche fare e dare spazio, rendersi conto di come la nostra capacità di accogliere apra alla vita, fino alla sua conclusione.

Rispetto

Per comprendere appieno questo aspetto, penso si debba partire dalla condizione di oggettiva disparità e vulnerabilità tra noi e chi assistiamo. Temo che a volte, quasi inconsciamente e magari anche animati da buone intenzioni, possa accadere che si eserciti una sorta di prevaricazione sul soggetto più debole. È qui che entra in gioco il rispetto, da intendere fondamentalmente in un permettere all'altro di esserci accogliendo la sua alterità, la sua originalità, insomma la sua differenza.

Come si deve tradurre in concreto questo rispetto?

Innanzitutto nelle parole e nel nostro modo di approcciare l'altro, ed è meno facile di quanto si creda: pregiudizi che ci accompagnano come un'ombra, questioni caratteriali, chiusure, sono tanti gli aspetti che possono complicare la nostra capacità di essere ospitali della soggettività altrui.

E poi nella tutela dell'individualità, di quella insopprimibile e irripetibile unicità: chi ci sta di fronte è sempre un altro, un'altra, di cui, come ci ricorda Luigina Mortari, dobbiamo sentire la "sacralità", nel senso di quella componente di mistero che ogni vita porta con sé. Perché, per molti versi, l'altro rimarrà comunque un enigma, che concentra in sé tutto il nostro non sapere della vita e del suo dipanarsi.

Saggezza

È una parola che mi è tornata alla mente grazie alle stimolanti riflessioni che Eugenio Borgna le dedica, aiutandoci a comprendere come fundamentalmente abbia a che fare, oltre che con una certa razionalità e lucidità, con la capacità, o perlomeno il tentativo di scendere nella nostra interiorità per poi aprirci a quella altrui. Da qui la domanda sorge allora spontanea: non ci è chiesto di cercarla una saggezza di questo tipo? Di riflettere sulle “risonanze emozionali e relazionali delle nostre azioni” come dice ancora Borgna? Non ci può essere di aiuto? Io credo proprio di sì. Ne va della qualità del nostro agire.

La saggezza è stretta parente dell'intelligenza del cuore, che ci spinge a un costante allenamento alle quotidiane attività umane, alle relazioni, al mondo che ci circonda. Perché la saggezza non si chiude mai in sé stessa, ma si apre costantemente all'ascolto e al dialogo, intimo e con gli altri. Solo così potremo sfruttare le dimensioni del nostro carattere per tentare di comprendere chi ci sta di fronte, e anche le nostre fragilità saranno volte al positivo perché ci aiuteranno ad accogliere le fragilità altrui.

Si tratta certo di un cammino che ci accompagnerà per sempre, dato che è evidente che a una saggezza piena non arriveremo mai, non fosse altro per il fatto che noi cambiamo continuamente nella nostra vita e saremo “saggi” in modo diverso, caso per caso, momento per momento. Però ciò che conta è porsi il “problema” e non pensare che quel lavoro di indagine bello e tremendamente complesso che facciamo

in noi stessi e nella nostra interiorità sia inutile o prevedibile.

Più nel concreto, direi che una saggezza di questo tipo incrocia tanti aspetti fondamentali della nostra presenza.

Dovremmo tentare di essere saggi nelle parole, sì proprio in loro. Nel loro uso, nella cura che porremo, cercando di non farci prendere dalla fretta e dalle distrazioni, ma consapevoli della loro straordinaria potenza, della loro capacità di fare del bene ma anche di ferire, di mutare radicalmente di senso a seconda di come, dove e quando le si pronuncia. Allora il passaggio è quasi automatico a una saggezza che saprà riconoscere il momento in cui tacere e lasciare parlare il silenzio, in cui incrociare un volto senza aggiungere nulla. Perché noi siamo responsabili di ciò che diciamo o non diciamo.

Potremo cercare di essere saggi nell'ascoltare, pratica faticosa perché magari siamo stanchi, pensierosi a nostra volta, distratti, spaventati dal dover reggere lo sguardo altrui. Ascoltare le parole, ma anche i vuoti, che spesso siamo incapaci di rispettare.

E infine pure l'attenzione è amica della saggezza, quell'attenzione che con un'immagine potente Simone Weil dice che consiste nel "sospendere il proprio pensiero, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile" a ciò e a chi ci sta davanti. Pensiero che poi deve rientrare in sé stesso, quindi in noi, affinché sedimenti e venga compreso. Insomma, un'attenzione anch'essa responsabile.

Silenzio

Imparare a non invadere lo spazio e il dolore altrui con il rumore delle parole, coltivare l'intensità del silenzio, la discrezione, il rispetto dei ritmi di chi ci sta davanti, nella consapevolezza che un silenzio non passivo bensì partecipe e attento sia pieno di forza, accompagni: penso stia anche in questo l'espressione "entrare in punta di piedi". Noi ci proponiamo, poi dobbiamo imparare ad attendere, ad ascoltare l'altro e noi stessi. Tutto ciò richiede un lavoro delicato, ma i momenti in cui mi è capitato di sperimentarlo sono stati straordinariamente pieni.

Ho un ricordo vivissimo di quel sabato sera. Da poco abbiamo terminato di servire la cena agli ospiti e ai loro cari. Un momento intimo, che solo un occhio distratto potrebbe leggere come semplice routine. Mi affaccio alla soglia di una stanza dove è ospite un signore anziano, spaventato, disorientato. So già qualcosa di lui e della sua storia dal turno del giorno prima.

Davanti agli occhi mi si presenta un piccolo uomo infreddolito, mezzo nudo dato che continua a sgoigliarsi. Penso sia di origini molto umili, forse quasi analfabeta, palesemente impaurito perché, oltre a una certa demenza senile che gli ha fatto in parte perdere il contatto con la realtà, vive su di sé lo shock di essere stato strappato al suo ambiente familiare. Sta proprio male.

Decido di fermarmi con lui sperando si calmi. All'inizio mi coglie un certo smarrimento: si lamenta in un dialetto di cui non capisco nulla. Mi siedo al suo

fianco, cerco di rassicurarlo e di fargli sentire che c'è qualcuno vicino, qualcuno che sarebbe stato con lui fino a quando si fosse almeno un po' tranquillizzato. Poi, come già mi è capitato in altri momenti, decido di cambiare "tipo" di comunicazione e dirgli che la mia vicinanza, se lo desidera, è anche "tangibile". Così, oltre alle carezze, gli chiedo che sia lui a stringermi la mano, a decidere di tenermi lì, a dirmi se la mia presenza può significare un seppur minimo sollievo. Lo fa con tutte le sue forze, tanto che non mi lascia più. Piano piano inizia a calmarsi: è un'emozione potente, che le parole non possono restituire. Mi accorgo che anche per me in quegli attimi il silenzio esprime la lingua dell'accoglienza.

Trascorrono una ventina di minuti e lui si addormenta. Ho gli occhi lucidi, ma al tempo stesso sento una pace inusuale. Per un istante mi sembra di aver visto più chiaramente, di aver colto "l'essenziale", così tante volte invocato ma che forse nessuno sa bene cosa sia.

L'intensità di un'esperienza come questa non deve farci dimenticare che il silenzio può essere una realtà ambigua, può farsi pesante. Incontreremo infatti silenzi che non vedranno l'ora di essere rotti dalla parola. Insomma, il silenzio non è un bene in sé stesso né un bene assoluto, non è mai un fine ma uno strumento, spesso potente e meraviglioso. Il punto centrale è che silenzio e parola abbiano ciascuno il proprio spazio, che siano sempre esperienze di apertura e non di chiusura, perché, come dice Chandra Livia Candiani, "il silenzio semina, le parole raccolgono".

Tempo

Chissà se è un caso che proprio questa parola, così tante volte evocata in queste pagine, chiuda e riassume in sé molti significati. Comunque sia, è una felice combinazione dato che, come scrive Luigina Mortari, “la sostanza della vita è il tempo”. Vivere coincide con il sentire questo fluire del tempo, che cambia radicalmente in una situazione di sofferenza quale quella in cui ci muoviamo e agiamo, dove si fa invece qualcosa di ristretto, che chiude le prospettive. Un tempo che diventa, se possibile, ancora meno governabile.

È davvero un aspetto delicato, perché se da un lato siamo consapevoli di essere tutti immersi nel tempo, dall'altra percepiamo la difficoltà anche solo a definirlo, a coglierlo. Difficoltà che faceva scrivere a sant'Agostino: “Cos'è dunque il tempo? Se nessuno mi interroga, lo so; se volessi spiegarlo a chi mi interroga, non lo so”. Quasi a voler dire che siamo noi stessi tempo, però ci sfugge, non si fa imbrigliare né cogliere.

Senza voler complicare troppo le cose, come ho già detto mi pare che il punto che ci tocca da vicino sia questa dimensione che potremmo definire “temporalità dell'immediato”. E anche se, come rifletteva con intelligenza Edith Stein, “l'essere umano è prorogato di momento in momento, è nel tempo di istante in istante”, questo può farci problema proprio per il fatto che ci sentiamo “stretti” in un orizzonte temporale che ci obbliga a fissare lo sguardo solo ed esclusivamente sull'adesso. Per questo ci è richiesto lo sforzo di aiutare chi incontriamo a creare momenti di possibilità, di donare senso al tempo in cui si è. Non è facile: stare

nel presente è aderire al reale, è il crollo dell'io, è quello spazio dove tutto accade e che richiede un fermarsi, uno stare ad ascoltare, una pratica di gentilezza e di coraggio.

Non dimentichiamo infine un altro aspetto fondamentale: anche noi doniamo del tempo. O forse sarebbe meglio dire che lo condividiamo, dato che il tempo non lo si ha, non ci appartiene, nel tempo si è. Non lo potremo mai possedere, ma solo goderne abitandolo con consapevolezza. Un'esperienza splendida che ci è dato di fare come volontari è proprio quella di essere insieme nel tempo, perché quando si comprende questo si coglie come sia essenziale trovare la grammatica per vivere la temporalità, anche quella dell'immediato di cui dicevo prima: il tempo dell'attesa, il tempo della pazienza, il tempo come evento del possibile incontro, dello scambio, il tempo in cui si riceve e si gioisce della diversità dell'altro.

Conclusioni

Ho iniziato questo libretto dicendo che le mie riflessioni prendevano le mosse dall'esperienza pratica con i pazienti e le loro famiglie, con l'idea di diventare "teoria" affinché potessero essere condivise. Giunto alla fine di questo breve percorso, il mio auspicio è che tornino a farsi pratica, ossia che si traducano in un concreto modo di essere e di esserci, di agire.

Io penso che noi tutti abbiamo bisogno di "parole", non fosse altro che per cercare di dare un senso alla nostra esistenza e per trovare un contatto con l'altro. Se ci pensiamo è la parola che "fa" il mondo. Come ci ricorda ancora una volta Luigina Mortari, "è nelle parole che si fa presente l'essenza dell'esperienza". D'altra parte scrive anche che spesso ne abusiamo, perdendo di vista che "il poco può arrivare all'essenza".

Ma proprio perché sono importanti vanno rispettate, ed è per questa ragione che delle parole bisogna avere cura. Ecco che torna questo "filo rosso", per dirci che ciò che ci può aiutare nel prenderci cura ha a sua volta bisogno di cura. Se in tanti passaggi mi sono trovato a fare l'elogio del silenzio, ora voglio dire bene della parola, delle parole. E dell'uso che possiamo farne.

Dunque, fra l'impotenza del mutismo e la presunzione arrogante e pericolosa delle parole definitive, ci è chiesto in alcuni casi di "osare" una parola umile, semplice, empatica, magari nata proprio da un precedente ascolto silenzioso.

Certo, ci sono parole e parole, ma al di là di quelle

che accolgono oppure feriscono, che aprono oppure ostacolano, il loro compito fondamentale è quello di cercare trasparenza, chiarezza e relazione. Di generare. Sta a noi trovare il tono giusto e cogliere il momento opportuno. Poco importa che questa “vocazione” della parola non troverà mai un compimento completo, non sarà mai adeguata alla complessità della vita, con la conseguenza che il lavoro, la riflessione sulla parola stessa sarà senza fine. Meglio così forse, a proposito del rischio che evidenziavo nelle prime pagine di ancorarci a presunte certezze, di fossilizzarci.

Per noi che ci troviamo spesso faccia a faccia con il dolore, rintracciare la parola possibile è cosa molto delicata. Non credo che esistano formule preconfezionate, ma ciò che può essere di aiuto è provare a dare corpo, come dice ancora Luigina Mortari, a un “discorso ospitale”, accettando che l’altro rimanga sé stesso, si dica secondo le sue parole, con il rischio che ci spiazzi e scardini le nostre posizioni.

Mi pare sia questo il passaggio da fare: le parole del nostro lessico devono farsi a loro volta parole per gli altri. Solo così saranno qualcosa di vivo, personale, in grado di far esprimere l’altro. Solo così potrà esserci vera comunicazione, vero dialogo tra “due parole” che stanno una di fronte all’altra, sospendendo almeno all’inizio il giudizio, l’interpretazione e dandosi il tempo di incontrarsi. Un linguaggio umile, uno stile curato, dove le parole tutte hanno un peso.

Termino qui, riprendendo le due “speranze” con le quali avevo aperto: da un lato che molti abbiano voglia di aggiungere parole e riflessioni nuove, dall’altro che tutto questo diventi esperienza condivisa. Parole

come persone, persone come parole mi verrebbe da dire. Perché, in fondo, noi siamo le parole che diciamo: essere umani significa anche essere in dialogo con l'alterità, ovvero con sé stessi e con gli altri.

Spulciando tra qualche libro

Sonia Ambroset - Luciano Orsi, *Quando tutto è dolore*, Roma, Armando, 2017.

Philippe Baudassé, *Accompagnare il lutto*, Bologna, EDB, 2017.

Enzo Bianchi, *Le parole della spiritualità*, Milano, Rizzoli, 1999.

Remo Bodei, *Limite*, Bologna, Il Mulino, 2016.

Dietrich Bonhoeffer, *La vita responsabile*, Cinisello Balsamo, San Paolo, 2015.

Gian Domenico Borasio, *Saper morire*, Torino, Bollati Boringhieri, 2015.

Eugenio Borgna, *La fragilità che è in noi*, Torino, Einaudi, 2014.

Eugenio Borgna, *Saggezza*, Bologna, Il Mulino, 2019.

Laura Campanello, *Sono vivo, ed è solo l'inizio*, Milano, Mursia, 2013.

Chandra Livia Candiani, *Il silenzio è cosa viva*, Torino, Einaudi, 2018.

Chandra Livia Candiani, *Fatti vivo*, Torino, Einaudi, 2017.

Gabriella Caramore, *Come un bambino, Saggio sulla vita piccola*, Brescia, Morcelliana, 2013.

Gabriella Caramore, *Il sogno è potenza di realtà*, Roma, Alberti Editore, 2010.

Gabriella Caramore, *Pazienza*, Bologna, Il Mulino, 2014.

Sabino Chialà, *Silenzi*, Magnano, Qiqajon, 2010.

Roberta Dapunt, *Le beatitudini della malattia*, Torino, Einaudi, 2013.

- Etty Hillesum, *Diario 1941-1943*, Milano, Adelphi, 1985.
- Franco Lorenzoni, *I bambini ci guardano*, Palermo, Sellerio, 2019.
- Franco Lorenzoni, *I bambini pensano grande*, Palermo, Sellerio, 2014.
- Antonella Lumini - Paolo Rodari, *La custode del silenzio*, Torino, Einaudi, 2016.
- Sarah Manguso, *Andanza*, Milano, NNE, 2017.
- Luciano Manicardi, *Fragilità*, Magnano, Qiqajon, 2020.
- Luciano Manicardi, *Memoria del limite*, Milano, Vita e Pensiero, 2011.
- Elio Meloni, *Fiducia*, Torino, Claudiana, 2017.
- Stella Morra - Luigina Mortari, *Umiltà*, Bologna, EDB, 2020.
- Luigina Mortari, *Filosofia della cura*, Milano, Raffaello Cortina, 2015.
- Luigina Mortari, *Maria Zambrano*, Milano, Feltrinelli, 2019.
- Salvatore Natoli, *Il rischio di fidarsi*, Bologna, Il Mulino, 2016.
- Pia Pera, *Al giardino ancora non l'ho detto*, Milano, Ponte alle Grazie, 2016.
- Gianni Rodari, *Grammatica della fantasia*, Torino, Einaudi Ragazzi, 2010.
- Cicely Saunders, *Vegliate con me*, Bologna, EDB, 2008.



