

## *Spiritualità buddista e accompagnamento nel fine vita*

Nella primavera dell'anno 2002 prese avvio un progetto di pratica di meditazione buddista zen presso il Centro Onco-Ematologico Subalpino (COES) dell'Ospedale Molinette di Torino.

L'iniziativa vide coinvolti dapprima alcuni operatori sanitari; in un secondo tempo anche alcuni pazienti del reparto oncologico. In seguito l'iniziativa fu adottata come progetto comune presentato alla Direzione Generale dell'azienda ospedaliera nel Marzo 2007, e portò alla ideazione ed alla successiva istituzionalizzazione della cosiddetta 'Stanza del silenzio'; struttura che è stata inaugurata alla presenza del Comitato Interfedi presso il Comune di Torino nell'aprile 2009.

La stanza del silenzio è uno spazio fisico per la pratica e il raccoglimento spirituale, senza alcuna connotazione confessionale. E' un ambiente protetto ideale, in cui qualsiasi persona può trascorrere un momento di pace e di raccoglimento indipendentemente dal credo religioso o dalla sua mancanza.

La pratica di meditazione buddista è stata studiata in indagini a carattere scientifico ed utilizzata in alcuni progetti pilota come elemento di supporto nella assistenza e nell'accompagnamento al fine vita. Progetti come quello del Metta Institute, in California, vantano una esperienza decennale ed una solida struttura organizzativa che permette, oltre ad una attività di accompagnamento ai malati terminali, numerose iniziative tra cui una vera e propria scuola di formazione per operatori-accompagnatori.

In Italia siamo ai primi passi: proprio per questo mi è sembrato interessante aprire questo intervento a partire da una prospettiva pragmatica, di esperienza concreta.

Quella che segue è una intervista rilasciata da un paziente del centro oncologico alla promotrice del progetto, sig.ra Rita Piana, operatrice sanitaria presso quella struttura e praticante buddista secondo la tradizione Soto zen. Credo e spero che possa dire più di tanti discorsi, calandoci concretamente nel cuore della questione.

Il paziente intervistato è un medico cardiologo in pensione, malato oncologico in cura presso il COES.

*INTERVISTA A CARLO A., MEDICO CARDIOLOGO E MALATO ONCOLOGICO.  
REGISTRATA DA RITA HO KAI PIANA PRESSO IL COES (CENTRO ONCOLOGICO  
EMATOLOGICO SUBALPINO) IL 13 FEBBRAIO 2008.*

*Nome*

Mi chiamo Carlo A.

*Professione*

Sono medico cardiologo in pensione, e ora paziente oncologico.

*Da quanto tempo pratica la meditazione Zen qui al COES?*

Da un anno.

*Come è venuto a conoscenza della pratica?*

Per caso. Mia moglie ha letto sul giornale una notizia che parlava proprio della meditazione Zen e dell'esperienza con i pazienti e il personale in oncologia, e poi ho trovato i depliant qui, al centro onco-ematologico dove ricevo le cure.

*Qual la motivazione che L'ha spinto a praticare?*

La ricerca d'aiuto.

*Aveva delle aspettative, iniziando la pratica di Zazen? Se sì può spiegare quali?*

Sì. L'aspettativa era di essere aiutato ad affrontare ciò che mi capitava. Esattamente, non avevo un'idea precisa. Nella mia particolare situazione di salute, tutti gli aiuti erano validi, per cui qualsiasi esperienza poteva essermi utile; specialmente un anno fa, quando la mia situazione psicologica era molto, molto lontana da un equilibrio.

*La Sua vita è cambiata con la malattia? In che modo?*

Moltissimo, potete immaginare! Uno scempenso terribile. Per settant'anni sono stato sanissimo. Di colpo mi è caduta questa tegola sulla testa e c'è stato un capovolgimento totale nella mia vita; sia dal punto di vista professionale, che dal punto di vista virile e della coltivazione del mio hobby, la mia attività di montagna. La qualità di vita, i rapporti personali erano stati compromessi da ciò che mi succedeva. All'inizio sono andato fuori di testa; non ci potevo credere che fosse capitato a me!

*Pensa che la pratica abbia in qualche modo influenzato il suo modo di vivere la malattia e il suo rapporto con la quotidianità?*

Moltissimo! La meditazione mi ha aiutato a concentrarmi, a guardare la realtà da un'altra angolazione, a guardarmi dentro. Mi sono liberato di tutte quelle sovrastrutture che la mia vita precedente la malattia aveva creato. Ecco perché parlo di rinascita: ora sono cambiato e vivo un'altra vita! Ho abbandonato tutti quegli orpelli inutili che, pensavo, facessero parte di una tradizione. Delle vere sciocchezze!

Posso dire che la malattia, per me, sia stata un enorme vantaggio dal punto di vista psichico, perché ora io vivo molto meglio di prima!

*Ha praticato regolarmente da quando ha iniziato?*

Io sono stato fortunato, perché non ho avuto effetti collaterali con la chemioterapia (a parte le caldane dovute agli ormoni femminili che mi vengono dati), e quindi ho potuto praticare, e pratico, regolarmente.

*Lei viene qui al COES a fare la chemio; non La disturba praticare nello stesso luogo dove si cura?*

Assolutamente no, per niente! Vengo volentieri, non è uno sforzo per me praticare!

*Cosa La spinge a continuare la pratica?*

Continuo a venire perché a differenza della chiesa cattolica che spinge molto..., voi non fate nessuna pressione sulle persone perché si fermino. Io, per esempio, mi sono sentito libero di restare o di andare. Mi sento molto bene; qui non sono né medico, né paziente, ma persona, essere umano parte di un gruppo.

*La postura l'affatica? Trova difficoltà sedersi in Zazen?*

Nonostante la mia scoliosi e la malattia, non ho nessuna difficoltà a stare seduto immobile; non mi affatico, anzi ne traggio giovamento. Mi sento molto bene, alla fine sono tranquillo e mi sento gioioso ...

*Qui al COES pratichiamo una volta alla settimana dai 45/50 minuti per Zazen. Vorrebbe praticare di più? Le capita di sedersi anche fuori di qui?*

Io pratico anche un po' a casa. Prima di dormire, ad esempio, resto immobile e mi concentro sul contatto tra i pollici orizzontali; un modo semplicissimo e molto efficace per smettere di seguire i pensieri che ci sono a migliaia. E' come se lì ci fosse un contatto elettrico; se scappa la concentrazione ... tac: torno lì e subito smetto di correre dietro a quel turbinio ...

Ma alla fine, questo tipo di atteggiamento lo posso attuare ovunque mi trovi nella vita quotidiana; per esempio, quando sono sul tram, resto immobile con il pensiero, e questo mi libera, mi fa sentire leggero ...

*Se ne avesse l'occasione, consiglierebbe questa pratica ad altri?*

Per me è un'esperienza molto positiva, e l'aiuto che ho trovato io potrebbero trovarlo anche altri; sicuramente, se qualcuno mi chiedesse, io potrei parlarne nei termini in cui sto facendo ora.

*Lei segue qualche pratica religiosa? Trova che la meditazione Zen si contrapponga, in qualche modo, al Suo credo?*

Pur essendo cattolico praticante, ho trovato un grande aiuto in questa pratica spirituale, e non l'ho certo vissuta come un impedimento; anzi, credo che siano due aspetti che possano assolutamente convivere, non sono separati!

*Come vive, oggi, la sua malattia?*

Vivo questa malattia molto bene, ora che ho recepito che sono vecchio e non sono immortale come credevo prima della malattia. Il fatto di curare gli altri mi faceva pensare che sarebbe toccato agli altri ammalarsi, invecchiare e poi morire. Questo, paradossalmente, è un periodo bellissimo della mia vita, pur essendo pieno di magagne!

*Cosa è cambiato?*

E' cambiato il modo di guardare me stesso; non le cose, non la vita, ma me stesso, innanzitutto. Prima della malattia, ho vissuto in maniera ossessiva, autoritaria, con un po' di superbia, con orgoglio; un atteggiamento da superuomo. Mi sono sempre considerato "il Maestro" di tutti. Nella mia vita precedente la malattia, appunto, sono sempre stato il numero uno sempre primo in tutte le cose che facevo: numero uno all'università, ai concorsi, sul lavoro, e così via.

Così posso dire che l'esperienza della malattia, che mi ha portato anche a incontrare la pratica, mi ha cambiato, maturato, e mi sono ridimensionato moltissimo. Mi ha cambiato la sofferenza; dico che per me è stata la scusa, la giustificazione per abbandonare il mio vecchio modo di vivere, di essere; un modo per non "perdere la faccia". Mi sono reso conto di essere legato a tradizioni senza senso; anche questa idea che avevo di non chiedere mai aiuto, piuttosto morire ... una gran stupidità. Questo assolutismo, integrativo, categorico, mi ha tormentato tutta la vita. Adesso, con la scusa della malattia, mi sono scrollato di dosso un sacco d'inutilità, mi sono alleggerito. Ringrazio il mio malanno se oggi mi sento sollevato da tutto questo. Ora, se ho bisogno di aiuto lo chiedo; l'ho cercato e l'ho trovato anche nello Zen. Quando sono seduto in Zazen, non ho più né gambe, né mente; sono, o meglio, non sono. Solo leggerezza e calma.

Ora, comunque, non ho traguardi da raggiungere; oggi posso dire che essere secondo, o ultimo, o primo non ha alcuna importanza per me. Lo Zazen mi ha riequilibrato, mi ha alleggerito, come ho detto. Qui ho trovato generosità e disponibilità.

Non credo che la pratica sia una pratica per i pazienti, ma per tutti; non riguarda i malesseri della malattia, ma, come ho detto prima, di tutti gli esseri umani.

Il mio era sicuramente un malessere comune alla natura degli uomini, questo grande attaccamento a se stessi, questo Ego. Quando ci sediamo tutti insieme in Zazen, faccio questa esperienza: i pensieri si depositano, il respiro rallenta, e dopo un po' mi sento come se fossi in catalessi: una pseudo-morte, direi.

Ho l'impressione che, in realtà lo Zazen abbia fatto riaffiorare qualcosa che faceva già parte di me; ho ritrovato un modo di sentire, di pensare che mi appartiene completamente.

Oggi guardo tutto con questi nuovi occhi.

Sarebbe interessante se intervistasse anche un altro paziente che non sia io; non voglio essere, un'altra volta, il primo o, peggio, l'unico ... [ride di gusto].

Ecco. L'esperienza descritta in questa intervista ci prospetta un quadro peculiare e, pur nella drammaticità della condizione di un paziente oncologico, particolarmente fortunata.

A me suggerisce alcune considerazioni:

- innanzi tutto, il 'caso clinico'. L'intervistato dà l'impressione di essere persona dotata di una non comune curiosità e di una mente indagatrice forse anche derivata dal lungo esercizio di una disciplina scientifica.

Si dichiara fortunato perché non ostante la chemioterapia, l'età e la scoliosi, non ha avuto particolari difficoltà di tipo fisico.

In effetti la postura a gambe incrociate – cioè la postura ideale per la meditazione – può rappresentare, qui in occidente, un ostacolo non sempre facilmente superabile, soprattutto per gli anziani o per le persone in cattive condizioni di salute. Ma, ovviamente, non è questa la sede per approfondire tali aspetti.

Per altro, penso sia anche bene ricordare come la pratica di meditazione buddista - lo zazen in questo caso - non debba essere confusa con un qualcosa di simile ad un protocollo terapeutico, ed applicata di conseguenza. Siamo evidentemente, qui, su un altro piano; possiamo chiamarlo piano dello spirito o piano della libertà interiore. Mi auguro che non ci sia fraintendimento su questo punto.

- una seconda considerazione è che qui, mentre l'intervistatore/accompagnatore si dichiara praticante buddista, chi si 'racconta' si definisce cattolico praticante. Questa annotazione ci permette di considerare come il buddismo possa essere concretamente di supporto anche a chi buddista non è. E non solo sul piano del cosiddetto dialogo interreligioso o su quello della ricerca spirituale, ove cristianesimo e buddismo paiono a molti particolarmente sinergici.

Sto parlando del buddismo così come è compreso, insegnato e vissuto oggi in Occidente. Nella sua lunga storia in Oriente, si è sempre presentato come religione

specifica, con caratteristiche distintive peculiari. La pratica e lo studio sono stati per lo più prerogativa di un clero monacale, seppur molte tradizioni abbiano sottolineato la possibilità del cammino salvifico anche per i cosiddetti laici.

Ma oggi, in Occidente, quest'ultima caratteristica è decisamente prevalente; qui il buddismo tende ad esaltare le sue caratteristiche di neutralità e quindi di possibilità di utilizzo non solo da parte dei laici ma altresì da parte di fedeli di altre religioni. Non ha pregiudiziali a dialogare con chicchessia, e sfugge alle categorie come laico o religioso, credente o non credente. Balza, per così dire, oltre queste definizioni.

L'analisi, la prospettiva buddista è religiosa nel senso che coinvolge la totalità della nostra vita, concretamente, nel tempo 'pieno' del momento presente. Ed è anche religiosa se con questo termine intendiamo dire che implica un atto di fede: fede nella possibilità della liberazione dalla sofferenza.

Tale 'fede' non si fonda però su una qualche credenza, della quale è pur sempre possibile nutrire un qualche dubbio intellettuale. Valgono qui - a mio avviso - le parole di Raimon Pannikar a proposito della fede Vedica, parole che mi pare calzino alla perfezione anche per tentare di chiarire la visuale buddista: "la fede è la prima manifestazione della vita [...] precedente al pensiero ed anteriore alla volontà ed alla decisionalità".

Dunque, "non è questione di avere una opinione, bensì di essere".

Contestualmente il buddismo è pratica laica, secondo il lessico corrente, in quanto non-confessionale e non necessariamente clericale. Laica perché non richiede di aderire né a dogmi né a convinzioni (o 'fedi') di alcun genere.

- in terzo luogo; si è parlato di zazen, dando per scontata una certa informazione su questa particolare forma di 'meditazione' buddista. E' quindi necessario che ora io faccia quella premessa che ho posticipato nel tentativo di dare una impronta di concretezza e di pragmatismo al mio intervento.

Ho iniziato a praticare secondo la tradizione zen nei primi anni '70 e, pur non avendo ignorato altre tradizioni buddiste, la mia prospettiva è fortemente influenzata da quel tipo di formazione, di studio e di pratica. Per cui chiedo di tenere conto del fatto che parlo necessariamente a partire da quella visuale: né più né meno di quanto un cattolico parlerebbe del cristianesimo con toni e modalità non necessariamente condivise o condivisibili da un cristiano ortodosso, o protestante, o valdese.

La meditazione zen (lo zazen) consiste in un atteggiamento del corpo, seduto immobile

possibilmente a gambe incrociate e con il busto eretto; ed in una particolare disposizione della mente che, per così dire, non trattiene e non elabora i pensieri secondo le modalità ordinarie, ma li lascia fluire e li abbandona proprio col non trattenerli, creando spazio al silenzio interiore. Che a sua volta è libertà di mente e di spirito.

Questa attitudine al silenzio interiore, che apre ad un ascolto non filtrato dai propri concetti e preconcezioni, può permettere da un lato un radicale cambiamento di prospettiva intima, come quello descritto nell'intervista del paziente oncologico letta prima; d'altro canto può rappresentare uno strumento molto importante nell'assistenza ad una persona vicina alla morte.

La proposta buddista - e questo vale ovviamente anche quando ci troviamo nel ruolo di pazienti o quando ci attribuiamo il ruolo di accompagnatori - consiste dunque in un processo di svuotamento, di silenzio interiore, che predispone ad un ascolto non-verbale; ascolto non verbale di se stessi e dell'altro. Ci pone per così dire inesorabilmente nel cuore stesso della realtà della vita, nella pienezza del tempo presente.

E' proprio della vita che possiamo e dobbiamo occuparci, cessando di discriminare tra ciò che è stato (o poteva essere) e ciò che sarà. In questo momento - che è sempre questo momento - finché vive una coscienza, fino all'ultimo respiro, c'è solo vita. C'è il prendersi cura. C'è l'essere assistito.

Ecco allora che - e con questo mi avvio a concludere - accingendoci al compito di 'accompagnare' al suo confine estremo un paziente, un amico o un parente, ci mettiamo nella condizione di considerare due facce di una stessa medaglia.

Da un lato, la morte (più o meno imminente) è dell'altro. Per quanto possa addolorarmi, ferirmi, sconvolgere la mia esistenza, non sono io che muoio. Quando torno a casa ho comunque la mia vita, i miei affetti e le mie prospettive di futuro.

Dall'altro lato però, la sua morte mi riguarda eccome, perché mi identifico con lui; perché emotivamente ed empaticamente, o magari affettivamente, partecipo; perché guardandolo per così dire negli occhi, quello che vedo è il mio futuro ineludibile.

La dialettica tra queste due posizioni mentali può e dovrebbe trovare la sua sintesi in una prassi che è 'relazione' in senso autentico.

Proprio in questa modalità di relazione credo si possa trovare il significato profondo di quella parola - compassione - che rappresenta una cifra imprescindibile del buddismo presentato all'occidente.

Anche questo tema meriterebbe ben altro esame ed approfondimento. E' solo possibile, qui,

suggerirlo a partire da una breve riflessione.

L'accento, nella compassione buddista, non è posto sugli aspetti di commiserazione o di compatimento, ma su un senso di profonda e cosciente partecipazione relazionale.

Per così dire essa opera su un doppio binario.

Da un lato si fa mezzo, strumento della pratica religiosa: il suo esercizio addestra la mente e la induce a risvegliare il pensiero della liberazione. In alcune tradizioni, in particolar modo quelle del buddismo antico, i vari aspetti della compassione sono fatti oggetto di specifiche meditazioni allo scopo di ridurre l'attaccamento all'io ed addestrare la mente alle attività altruistiche e compassionevoli.

Nello stesso tempo la mente compassionevole presuppone una profonda comprensione della impermanenza e della interdipendenza dei fenomeni. Si manifesta come disposizione mentale ad adoperarsi in una prospettiva di redenzione universale dalla sofferenza e dall'ignoranza, che secondo i buddisti ne è la causa principe, e come tale costituisce il traguardo dell'intero percorso spirituale.

Paolo Sacchi, 5 novembre 2011, Crema