

ANSELM GRÜN

**ACCOMPAGNAMENTO
SPIRITUALE
NELLA VECCHIAIA**

Pratiche e riti

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Titolo originale:
Geistliche Begleitung im Alter. Übungen und Rituale

© 2018 Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau
www.herder.de

978-3-451-38666-4

Traduzione di ALESSIO DAL POZZOLO

ISBN 978-88-250-4928-2
ISBN 978-88-250-4929-9 (PDF)
ISBN 978-88-250-4930-5 (EPUB)

Copyright © 2020 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Introduzione

In occasione di una visita in Taiwan ho fatto la seguente esperienza: molte comunità cristiane si prendono cura degli anziani che si trovano nella propria comunità. Istituiscono servizi di visite a domicilio, aiutano le persone anziane a fare la spesa, invitano gli anziani alle proprie manifestazioni nella sala della comunità. Malgrado tutti questi progetti concreti, a farne le spese è spesso l'accompagnamento spirituale delle persone anziane. Il nostro compito è accompagnare queste persone nel loro cammino, aiutarle a procedere bene nella via della vecchiaia. Un aiuto essenziale al riguardo consiste nell'affrontare e nel superare, anche a partire dalla fede, ciò che le persone anziane vivono. Le loro malattie, i loro disturbi, la loro solitudine, l'esperienza che nessuno ha più bisogno di loro, tutto ciò ha da essere elaborato positivamente anche da un punto di vista spirituale. In questo libro vorrei presentare qualche aiuto concreto circa il modo in cui potersi occupare delle domande delle persone anziane e aiutarle a trovare una risposta alle loro questioni e ai loro bisogni a partire da una prospettiva di fede. Dapprima, desidero indicare alcuni principi dell'accompagnamento spirituale.

Anselm Grün

1.

Principi e meta dell'accompagnamento spirituale

Per poter accompagnare altri da un punto di vista spirituale, devo fare io stesso un cammino nello spirito. E devo discorrere a proposito della mia vita spirituale anche con altre persone. Io stesso ho bisogno di accompagnamento per poter accompagnare altri. I monaci delle origini hanno sottolineato in continuazione che non si ha il diritto di accompagnare altri se non si è fatta una certa esperienza interiore nel cammino spirituale. Il requisito più importante per l'accompagnatore e l'accompagnatrice spirituale è che essi stessi si conoscano bene, e che incontrando Dio si siano pure incontrati con la propria anima, con i suoi alti e bassi. Nel caso dell'accompagnamento di persone più anziane devo sempre chiedere a me stesso: come me la caverei con le questioni che la persona anziana mi pone? Come affronterei e supererei, a partire dalla fede, la mia solitudine, le mie delusioni, le mie malattie?

Il secondo requisito che i monaci esigono dall'accompagnatore spirituale è il dono del discernimento degli spiriti. L'accompagnatore spirituale ha bisogno

di un sesto senso per cogliere se ciò che l'altra persona gli dice viene dallo Spirito santo o – nel linguaggio dei monaci – da forze demoniache. Oggi diremmo piuttosto, se i pensieri provengono dal proprio Super-Io o da modelli di vita malati. I pensieri che vengono da Dio producono sempre libertà, slancio vitale, pace e amore. I pensieri che provengono da forze demoniache, dal Super-Io, causano ristrettezza di spirito, paura e un senso di sovraccarico, come se si pretendesse troppo da noi. In tal caso devo fidarmi della mia sensazione personale. Ciò che la persona anziana mi racconta ha a che fare con la sua fede oppure, da tutto ciò che dice, percepisco una profonda paura? Che immagine di Dio si nasconde dietro a tutto quello che mi narra? Percepisco una fede sana oppure la fede è qui fortemente influenzata dalla paura e da pensieri compulsivi? Ciò di cui riferisce la persona anziana reca il conio della libertà e della vitalità, o piuttosto della paura? E cosa provocano in me i ragionamenti della persona anziana?

Il terzo requisito per l'accompagnamento spirituale è che io veda l'altra persona con gli occhi della fede, senza giudicarla. Devo sempre dare credito al nucleo buono che è in lei, al suo forte desiderio dichiarato di mettersi in cammino verso Dio. Ciò significa che sono privo di proiezioni. Chi non conosce bene se stesso, vede sempre l'altro con le lenti dei suoi desideri rimossi. Proiezione vuol dire: io metto addosso all'altro, come fosse una pellicola, ciò che ho rimosso in me, per esempio la mia paura. E vedo l'altro non più così com'è, ma solo sullo sfondo della pellicola che ho posto su di lui. L'accompagnatore spirituale

deve allora purificare continuamente i propri occhi per poter contemplare l'altro con gli occhi di Gesù. Se una persona anziana si lamenta della propria vita, non ho il diritto di giudicarla. Il mio compito è capire cosa si agita in questa persona, cosa l'ha ferita, come si sente in quel momento. Solo se non esprimo alcun giudizio di valore, l'altro racconterà di sé sinceramente. Ma se gli comunico il messaggio «Hai troppo poca fede», allora smetterà di parlare. Posso trovare una simile fiducia nel nucleo buono dell'altro solo se riconosco, dietro a tutto ciò che la persona anziana ha vissuto, il suo desiderio struggente di Dio e do credito al nucleo buono che è in lei.

Il quarto requisito è questo: l'accompagnatore spirituale accompagna l'altro, ma non dà ordini, né decide in modo determinante. I monaci sono consapevoli del pericolo dell'abuso spirituale. Alcuni accompagnatori spirituali dicono a coloro che accompagnano: «So qual è la volontà di Dio per te. Fa' questo o quello, poiché questa è la volontà di Dio per te». Questo è abuso spirituale, soprattutto allorché è legato a un senso di colpa che ingenero nell'altro. L'accompagnatore spirituale non dà ordini, bensì accompagna. Presta attentamente ascolto a quale sia la volontà di Dio per colui che viene accompagnato. Ma non si arroga mai di conoscere con precisione la volontà di Dio. Si sforza di scoprire insieme con l'altro ciò che Dio vuole da costui. E in tutto ciò che ascolta dalla persona anziana riesce a percepire i delicati impulsi interiori che nel frattempo Dio le sta donando. Di cosa, Dio, ritiene capace questo essere umano? Cosa vorrebbe, Egli, che prendesse vita in

questa persona? Cosa potrebbe aiutare quest'uomo o questa donna ad affrontare positivamente la propria vecchiaia? E in che modo la fede potrebbe sostenerla in quest'opera? In tutto questo devo esaminarmi con sincerità per vedere se voglio imporre alla persona anziana le mie idee sulla vita o se mi immergo meditativamente in lei e chiedo a Dio: cosa fa davvero bene a questa persona? Cosa vuoi tu, Dio, da questa persona? Quale statura dovrebbe raggiungere? Qual è l'immagine che Tu ti sei fatto di lei? A ciò non si può rispondere con esattezza. Ma a quel punto cresce in me il sentimento della dignità unica e irripetibile dell'altro.

Lo scopo dell'accompagnamento spirituale consiste nel condurre a Dio colui che chiede consiglio. Dobbiamo aiutarlo a fare i conti con la propria vita a partire dalla fede. E dobbiamo fargli pervenire il messaggio che Dio è la meta del proprio cammino. Il traguardo del cammino spirituale è in ultima analisi Dio stesso. Quando cerco Dio, passando attraverso tutte le domande e difficoltà, e nella preghiera sperimento sempre di nuovo l'unità con Dio, la mia vecchiaia riceve una nuova dimensione. In questo cammino verso Dio, lungo il quale accompagniamo la persona anziana, i monaci delle origini scorgono tre passi. Il primo passo consiste nel trarre fuori la persona che è in ricerca dal territorio del peccato, dalla regione delle dipendenze e delle costrizioni interiori, per introdurla alla libertà. Il secondo passo vorrebbe aprire la persona e ogni suo modello di vita in direzione di Dio. Costei deve riconoscere in Dio lo scopo del proprio cammino. Il terzo passo

è poi per i monaci la contemplazione, il diventare una cosa sola con Dio, la capacità di divenire liberi da se stessi, di sperimentare Dio come la meta della propria vita e del proprio desiderio profondo, e di dimenticare se stessi in Dio. Per l'accompagnamento di persone anziane è bene tener d'occhio questi tre passi dei monaci delle origini. La persona anziana deve liberarsi da vecchi modelli di vita, da costrizioni e paure. Deve imparare la via della libertà interiore. E deve sapere che non ne va solo di venire concretamente a capo dei propri problemi quotidiani, ma di avanzare verso Dio, che è la meta effettiva del proprio cammino. Solo se dirigo continuamente il mio sguardo verso Dio, sarò in grado di affrontare al meglio le difficoltà quotidiane del diventare anziano.

Domande per la riflessione:

Conosci te stesso? Qual è la storia della tua vita? In che modo ti ha segnato?

Se Dio ti chiede chi sei per davvero, cosa diresti? Qual è la tua verità? Qual è il nucleo profondo della tua persona?

Quando consideri le tue debolezze, ci stai male? Quali punti ti fanno soffrire di più? Perché? Sei in grado di accettare le tue debolezze?

Quando ascolti la storia della vita di altri, li giudichi subito?

Quando gli altri giudicano la storia della tua vita o i tuoi sentimenti, come ti senti?

2. **L'atteggiamento cristiano nell'accompagnamento di persone anziane**

Il modo in cui, in quanto cristiani, dobbiamo accompagnare le persone anziane, ce lo dice Gesù nel suo famoso discorso sul giudizio universale (cfr. Mt 25,31-46). Tale discorso culmina nella frase: «Tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40). Non dobbiamo volgere la nostra attenzione alle persone anziane quando sono malate o deboli soltanto con grande compassione. L'atteggiamento più importante è trattarle quasi fossero dei re e delle regine. Talvolta faccio esperienza di come alcuni infermieri ed infermiere nelle case di riposo trattino le persone anziane o si rivolgano loro un po' dall'alto al basso. Danno loro del "tu" e le chiamano *nonnetto* o *nonnina*. Anche se gli anziani hanno spesso bisogno di aiuto, anche se a volte soffrono di demenza, dobbiamo trattarle sempre come persone regali. Dobbiamo essere consapevoli della loro dignità. E dovremmo riverire la loro vita. Hanno comunque vissuto settanta o ottanta o novanta anni o anche di più. Hanno una grande esperienza ed è importante onorarla.

La tradizione cristiana ha cercato di tradurre in realtà, nelle sette opere di misericordia, le parole di Gesù che si trovano in Mt 25. Queste sette opere possono raffigurare bene il modo in cui noi come cristiani trattiamo le persone anziane.

La prima opera di misericordia suona così: dar da mangiare agli affamati. Non si tratta solo di provvedere agli anziani con una nutrizione buona e sana. Gesù dice che non viviamo solo di pane, ma di ogni parola che viene dalla bocca di Dio (cfr. Mt 4,4). Le persone anziane sono spesso affamate di attenzioni amorevoli e di parole buone, che pronunciamo loro per confortarle.

La seconda opera di misericordia consiste nel dare da bere agli assetati. Anche in questo caso, non è questione di fare di tutto perché gli anziani bevano a sufficienza. Sono spesso assetati di amore. Nella loro vita hanno donato amore ai propri figli e nipoti. Ora sono essi stessi bisognosi di amore e sono grati quando avvertono il nostro amore. Spesso hanno sete anche di nuove conoscenze. Vorrebbero sapere come riuscire ad affrontare i propri *handicap* in modo appropriato. Sono curiosi di comprendere in modo nuovo il mondo.

La terza opera di misericordia è: vestire gli ignudi. Non dobbiamo coprire solo la nudità corporale, ma anche quella dello spirito. Quando le persone anziane sono impacciate o quando sono smemorate, dimostrano i loro deficit. La misericordia impone allora che, nella loro condizione di debolezza, non facciamo provare loro vergogna, ma che li copriamo col nostro amore. Le persone anziane sono spesso in

imbarazzo quando, ad esempio, non sono più padrone delle proprie funzioni corporee o mostrano altre carenze, per esempio quando non sono pratiche del telefonino o del computer o quando non capiscono le istruzioni per l'uso dei propri elettrodomestici perché ci sono così tante parole straniere. Dobbiamo coprire i loro difetti con la nostra premura.

La quarta opera di misericordia non pare, di primo acchito, essere adatta per gli anziani: accogliere i forestieri. Eppure essi si sentono spesso forestieri. Molti di quelli che hanno conosciuto sono morti. Si sentono isolati e lasciati soli. E hanno perso familiarità col mondo moderno e con le sue tecnologie comunicative. Molte persone anziane che vivono in case di riposo si sentono abbandonate dai propri figli. Non vanno d'accordo con i propri famigliari che sono a casa. Si sentono escluse e isolate dalla loro famiglia. Il nostro compito è ospitarle, offrire loro uno spazio dove sentirsi a casa, al riparo, protette. E dovremmo aiutarle a sentirsi a casa presso se stesse e a costruire buone relazioni con gli altri ospiti della casa di riposo.

La quinta opera di misericordia consiste nel liberare i prigionieri. Le persone anziane sono a volte prigioniere nelle loro costrizioni o nelle loro paure, oppure si sentono rinchiuso perché non sono più in grado di andare fuori con le proprie forze, o perché non si sentono più libere di andare là dove vorrebbero. Allora dobbiamo entrare nella loro prigione e, incontrandole, trasmettere loro uno spazio di libertà e apertura.

La sesta opera è: visitare i malati. In lingua tede-

sca, “visitare” («besuchen») deriva da “cercare” («suchen»). Ricercò intensamente l’altro; voglio esaminare con attenzione dove si trova. In tedesco, visitare intende dunque esprimere un interesse per l’altro. Mi metto alla ricerca per trovarlo per davvero. In greco («episkeptomai») e in latino («visitare») l’accento è posto sul vedere, guardare con precisione, osservare, riflettere. Quando visito qualcuno, lo scruto con precisione. Lo osservo non solo esternamente, ma tento di guardare dentro di lui, di sprofondarmi in lui meditativamente. Mi chiedo cosa si agiti in lui, come davvero stia.

La settima opera di misericordia è stata aggiunta ai detti di Gesù dalla tradizione cristiana, ed è quella di seppellire i morti. Essa vuol anzitutto significare che accompagniamo le persone anziane in punto di morte. Ma significa anche che con le persone anziane parliamo pure della loro morte e della loro sepoltura. Che idee hanno del proprio funerale? Quali testi dovrebbero essere letti, quali canti dovrebbero essere eseguiti? Parlando del loro funerale giungiamo a riconoscere ciò che è diventato per loro importante nella propria vita, ciò che significa per loro la fede. E dovremmo allora fare in modo che ricevano una degna sepoltura e che la celebrazione corrisponda ai loro desideri.

Domande per la riflessione:

Sei sempre consapevole che la persona anziana, quella che accompagni, è un essere umano che ha dignità regale? Anche se talvolta ti viene incontro in maniera non regale?

Cosa significa per te nutrire la persona anziana, placare la sua sete, coprirla di amore invece che metterla a nudo nel suo imbarazzo?

Ripensa all'incontro che hai avuto oggi con una persona anziana. E poi chiediti: l'ho vista come un essere umano al pari di un re, le sono andato incontro con misericordia, le ho prestato davvero ascolto e ho cercato di capirla? Se ora mi immedesimo in lei, che idea ne affiora in me?

3. ***L'accompagnamento dei famigliari o degli infermieri e delle infermiere***

L'assistenza cristiana agli anziani si interessa non solo delle persone anziane, ma anche dei loro famigliari e degli infermieri e infermiere che sono nelle case di riposo. Molti famigliari reputano proprio dovere accudire i propri genitori malati. Le persone anziane rimangono ad abitare in famiglia. Sentono di farne parte e questo fa loro bene. A volte però ci sono pure situazioni in cui i famigliari si sentono sovraccaricati. Tutto inizia dal fatto che le persone anziane non sono più in grado di affrontare da sole la propria vita, ma hanno costantemente bisogno di aiuto: per andare in bagno, per lavarsi e vestirsi. I famigliari devono mettere a letto le persone anziane e al mattino farle accomodare sulla sedia a rotelle. E allora le persone anziane reagiscono a volte in modo aggressivo. Oppure riaffiorano gli antichi modi di relazionarsi che la figlia ha sofferto nella sua infanzia. E allora i genitori criticano la figlia, non sono mai contenti di ciò che fa e spesso la feriscono con le loro parole. È importante, in quel caso, che la figlia o il figlio prenda le giuste distanze. Per poter

provvedere in modo adeguato ai genitori anziani o malati, devo occuparmi anche di me stesso. Non posso riferire a me personalmente le reazioni dei genitori. Mentre si accudisce, può essere di aiuto quanto segue: sto a guardare la sceneggiata che sta facendo la madre anziana o l'anziano padre, che tipo di commedia l'uno o l'altra stia per l'appunto mettendo in scena. Non mi arrabbio per il fatto che fanno questa sceneggiata. Hanno il diritto di farla. È la loro vita. Ma non prendo parte al loro gioco. Non mi lascio trascinare nella loro recitazione. Non rispondo alle parole offensive. Le odo soltanto, ma non le faccio penetrare in me, bensì le lascio presso i genitori. Non mi faccio contagiare nelle mie emozioni dalle emozioni dei genitori. Naturalmente ciò non funziona sempre in modo così facile. Proprio quando le parole dei genitori sconvolgono parecchio qualcuno interiormente, non è facile cambiare ruolo, assumendo quello dello spettatore. C'è però un modo e consiste in questo: percepisco con tutto me stesso che la cosa mi turba. Ma a questo punto mi distanzio da queste parole. Non lascio che penetrino più profondamente in me. Rimango spettatore. E decido come reagire alle necessità oppure alla commedia dell'uno o dell'altro genitore; decido come poter riscrivere o riorientare tale commedia.

Mi raccontava una donna, che ha accudito il proprio padre malato fino alla morte: «Dopo la morte di mio padre mi sono presa cura di mia madre. Viveva in casa mia. Ma non funzionò più. Ha sempre criticato tutto ciò che ho fatto. Non si è mai interessata di ciò che facevo. Era scontenta di tutto. Tra

noi semplicemente non funzionava più. Ha sempre preferito i miei due fratelli, mentre a me ha riservato solo critiche. Così l'abbiamo messa in una casa per anziani. Lì se la passa bene. Ma non è contenta di nulla. Invece di continuo contro gli altri. Non so più come devo comportarmi con lei». Le consigliai di accettare che sua madre fosse insoddisfatta. Doveva semplicemente osservare da fuori come una vecchia donna scontenta recita sempre lo stesso spettacolo: «Non c'è nulla che sia buono quanto basta per me. Tutti hanno qualcosa contro di me. Sono così sola». Naturalmente rattrista vedere quanto sia scontenta la propria madre. Ma questa è l'insoddisfazione sua, che nessun amore è in grado di appagare. Ho detto alla donna: «Puoi affaticarti ancora tanto, ma tua madre non sarà mai contenta. Lasciala così com'è. Non contraddirla. Ma non rispondere nemmeno ai suoi lamenti. Fa' ciò che ti senti. Ma non stancarti troppo. Fa' visita alla mamma fintantoché non provi la sensazione di assumere nuovamente il vecchio ruolo di figlia. Rimani centrata in te stessa. Trattati bene. Pensa giustamente a te stessa».

Quando si tratta di accudire un congiunto anziano, è importante prestare ascolto ai propri sentimenti. Quando divento aggressivo o non ne posso più, sono sempre stimolato ad ascoltarmi meglio. Il senso di rabbia manifesta che ho oltrepassato il mio limite o che le persone anziane oltrepassano il mio confine. Ho la responsabilità di rispettare adeguatamente i miei limiti e di difendere i miei confini. Quando il tutto mi diventa eccessivo, dovrei pensarci su: devo farmi aiutare per l'accudimento? O come possa-

mo organizzare meglio il tutto? O non devo piuttosto cambiare il mio modo interiore di pensare? La situazione mi è troppo pesante perché vorrei accontentare in tutto i miei genitori o soddisfare ogni loro desiderio? Ho bisogno di più distacco interiore affinché l'assistenza non mi costi così tanta energia?

Una donna mi riferiva di essere molto aggressiva con sua madre, che ha davvero tante attese nei suoi confronti. Io le ho detto: «Perché ce l'hai con la mamma? Lei ha tutto il diritto di avere delle aspettative. Ma è tua la decisione di voler soddisfare o meno le sue attese. Ti arrabbi con la mamma perché ha così tante aspettative verso di te, ma al tempo stesso vuoi essere sempre la brava figlia di tua madre. Così non va. Devi decidere se vuoi continuare ad essere la figlia prediletta di tua madre o se vuoi essere libera di decidere e, a quel punto, costruire una relazione nuova, ma forse persino più limpida e migliore con la madre».

Un aiuto consiste nell'offrire ai famigliari qualche dritta su come poter entrare in contatto con la propria sorgente interiore, affinché non si ritrovino esauriti nel loro servizio di assistenza. Hanno bisogno di buoni riti per ritrovare tempo per se stessi. I riti creano un momento sacro, inaccessibile pure alle persone anziane. Proprio quando faccio molto per gli altri, devo fare in modo di trovare momenti che appartengano solo a me, nei quali io possa tirare il fiato ed entrare nuovamente in contatto con la sorgente interiore.

Un altro aiuto che possiamo dare ai congiunti consiste nel dar loro informazioni sulle sfide spirituali

della vecchiaia. Possiamo discutere con loro circa il modo in cui devono prendere posizione rispetto ai bisogni delle persone anziane, alle loro domande e ai loro rimproveri; e circa la maniera in cui devono reagire all'insoddisfazione e all'aggressività. Ma voglio trattare questo punto entrando io stesso nel merito delle questioni e dei problemi concreti delle persone anziane. La risposta riguarda sia l'accompagnatore spirituale che i famigliari.

Domande per la riflessione:

Ascoltati nel profondo: so andare incontro ai miei genitori affettuosamente e con rispetto? O sono diventato duro? Sento a volte un senso di rifiuto dentro di me? Tale senso di rifiuto è spesso un invito a delimitare meglio i confini propri e altrui. In tal modo puoi accompagnare amorevolmente i tuoi genitori per lungo tempo.

In quale circostanza reagisco immediatamente alle osservazioni dei genitori? Quali parole mi feriscono? Quali mi ricordano situazioni che ho vissuto nella mia infanzia?

Immagina di udire ora queste parole dei genitori. Resti però nel ruolo di spettatore. Non reagisci alle parole. Ti chiedi: cosa mi rivelano a proposito dei genitori? Che commedia stanno recitando in questo modo? Da' a tale commedia un nome spiritoso, per esempio: ora mia madre recita il pezzo «nessuno si prende cura di me». E poi concedi a tua madre di dare spettacolo.

Indice

Introduzione	5
1. Principi e meta dell'accompagnamento spirituale	7
2. L'atteggiamento cristiano nell'accompagnamento di persone anziane.	13
3. L'accompagnamento dei familiari o degli infermieri e delle infermiere	19
4. L'accompagnamento spirituale nel tempo della vecchiaia	25
4.1 Come trattare le emozioni negative	26
4.2 L'elaborazione del senso della vita	36
4.3 Il rapporto con il corpo	38
4.4 Vivere le relazioni	40
4.5 Vivere la malattia.	49
4.6 Vivere il lutto.	53
4.7 Il rapporto con la morte	54
4.8 Affrontare le difficoltà finanziarie.	57
5. L'accompagnamento interreligioso di persone della terza età	61
6. La collaborazione con altri organismi	65

7. I riti con le persone anziane	67
7.1 Rito del mattino.	70
7.2 Rito della sera	71
7.3 Rito per la guarigione di vecchie ferite	72
7.4 Rito per la trasformazione delle mie paure e del senso di depressione	74
7.5 Rito per l'accettazione di me stesso . . .	75
7.6 Rito per lasciar andare	77
7.7 Rito per il perdono	78
7.8 Rito per il pasto.	79
7.9 Rito per il compleanno.	80
7.10 Rito per il tempo di Avvento.	81
7.11 Rito per il Natale	83
7.12 Rito per il tempo di Quaresima	85
7.13 Rito per la Pasqua	86
7.14 Rito di Pentecoste	87
7.15 Rito per la Commemorazione di tutti i defunti	89
Sguardo d'insieme	91
Sull'autore	93