

## XX GIORNATA NAZIONALE DEL SOLLIEVO

Buonasera...Ringrazio fortemente Suor Margherita e chi insieme a lei ha organizzato l'evento, di aver inserito nel programma una parte dedicata al contributo che la psicologia e gli psicologi in genere possono dare in merito al "sollievo", proprio in questa giornata, che è stata realizzata allo scopo di promuovere e porre attenzione su una "cura", una vera e propria terapia che è sempre possibile proporre e applicare, anche nei casi in cui la persona permane nella condizione di malattia o è al termine della propria vita. Una cura, nella quale la psicologia ha un ruolo fondamentale non sempre riconosciuto e sfruttato. Dunque, l'attenzione che grazie a questo evento viene posta sulla questione non può che rendermi felice e onorata.

La cura della quale si parla è il "sollievo", esso infatti è sempre possibile, può essere raggiunto grazie ai farmaci, all'impegno dei nostri medici che si occupano di cure palliative qui nel nostro Hospice; ma anche e soprattutto grazie alla cura umana, fatta di attenzioni, tenerezza, vicinanza e sostegno; essa stessa parte integrante della risposta assistenziale, che le cure palliative possono offrire. Ed è proprio in questa seconda parte che lo psicologo in Hospice si colloca e svolge la sua importante funzione. La psicologia rende un contributo essenziale in un percorso delicato come quello del fine vita, durante il quale, si contrappongono emozioni e pensieri contrastanti; che possono minare e minacciare i valori, le credenze, la speranza, addirittura la fede di cui si è sempre fatti portavoce e grazie alla quale si è affrontata la vita fino a quel momento.

Lo psicologo si fa carico delle angosce, paure, incertezze, domande irrisolte, bisogni ed aspettative del malato e dei suoi familiari. In quest'ultime rientra il "sollievo", sia il malato che il suo familiare chiedono e sperano in una qualche attenuazione del disagio, del malessere sia fisico che psichico, di sentirsi liberi da ciò che è fonte di ansia, in questo caso la sofferenza e/o l'inevitabile perdita. L'Hospice cattolico e di ispirazione cristiana come "Casa di Betania", può offrire e offrire a tutti i suoi ospiti "sollievo", risponde ai bisogni primari, essenziali in questa fase della vita, che altrimenti rimarrebbero tali.

Ci si pone in ascolto del malato e della sua famiglia senza pregiudizi e con rispetto, leggendo i bisogni, anche quelli inespressi, le esigenze più profonde per ridare dignità a ciò che è sano, ancora capace di crescita, affinché il tempo che rimane da vivere non sia un'attesa della morte, bensì un tempo da colmare di senso e di vita. Si riconoscono la

preziosità e il valore della persona cercando di preservare tutto ciò che le consenta di esprimere la propria personalità, accogliendone la singolarità, conservando costantemente la fiducia nelle capacità della persona, di mobilitare le risorse di cui dispone per continuare il proprio cammino. Il dolore è per il malato un dolore totale, lo tocca non solo nel suo corpo, ma nella sua psiche, nella sua identità e nel suo spirito.

A tal proposito, lo psicologo cerca di accompagnare, la famiglia e il malato stesso, offrendo loro quel senso di accoglienza che gli permetta di esternare paure e sentimenti, che necessitano di essere contenuti e normalizzati per diventare risorsa. Sostiene il familiare nel lutto, agevolando l'elaborazione anticipata del lutto stesso, mettendo a disposizione competenze e risorse nel percorso di elaborazione, al fine di rendere il processo di accompagnamento il più naturale possibile.

Si prende cura della famiglia in toto, che con il paziente è chiamata a sostenere il peso della malattia. Si tratta di famiglie stanche per una lunga storia di malattia, oppure incredule e spaventate a causa di una diagnosi recente e infausta che non hanno ancora avuto il tempo d'interiorizzare ed accettare. Si tratta di famiglie spesso gravate sia dal peso di conoscere la verità che dal desiderio di salvaguardare il proprio congiunto dal dolore che a loro dire, la consapevolezza gli causerebbe. Alcune si uniscono, altre si disgregano, nessuna sfugge ai cambiamenti che arrivano dall'intrusione della malattia e della morte, gli equilibri sono costantemente minacciati.

Ed è proprio nel ritrovare questi equilibri, nel ricostruire in maniera più funzionale e utile credenze e valori, nel trovare significato e senso, che colmi quel "vuoto esistenziale" che sopraggiunge nei momenti in cui ogni certezza cade; che lo psicologo svolge il suo importante ruolo e funzione.

Per far ciò, è però utile osservare dal vivo le dinamiche, le modalità di relazione del nucleo familiare, al fine anche di favorire il raggiungimento di una tanto temuta, piena consapevolezza di malattia e di prognosi. La consapevolezza è un elemento essenziale infatti, nella cura verso il "sollievo", tanto per il malato che per il suo familiare. È fondamentale, per trasformare l'incertezza in rassegnazione o speranza; in ogni caso in uno stato d'animo più tollerabile rispetto a quello fragile e vulnerabile dell'attesa. Lo psicologo lavora sull'accettazione, vista come azione. Dare un senso, un significato, anche gli aspetti più negativi come la sofferenza, la morte e la colpa, essi infatti, possono essere sempre trasformati in una conquista, in un'autentica prestazione.

Per fare tutto ciò, ci vuole TEMPO. «Che cos'è il tempo? Se non me lo chiedi lo so; ma se invece mi chiedi che cosa sia il tempo, non so rispondere». Così Sant'Agostino definisce il tempo. Ma cos'è il tempo per i nostri pazienti, in cure palliative? È il tempo sospeso per l'attesa, è la sofferenza per l'attesa: c'è un tempo lento e indefinito nell'attesa di ricevere una diagnosi, un esame, nella passività del paziente nel ricevere le cure dagli operatori che si prestano a pulirlo, a vestirlo e ad alimentarlo. Il fine vita per diversi ordini di ragioni è un momento cruciale nella riflessione e percezione del tempo. Dunque, il tempo deve necessariamente essere speso nel migliore dei modi possibili, altrimenti nasce un sentimento di rinuncia e di abbandono da parte del paziente che si trova non solo a combattere la propria malattia ma anche a difendere il proprio benessere psichico.

Considerare la percezione del tempo nel malato terminale significa tutelare il poco tempo rimasto a disposizione e cercare di coglierne il massimo. E' questo l'appello che sento di fare proprio in questa giornata, ai curanti, ai medici specialisti, che non si occupano di cure palliative e di supporto psicologico; a chi è titubante, indeciso, timoroso nel proporre e consigliare nei tempi giusti ed adeguati l'Hospice e tutto ciò che esso può offrire. Questo per permettere al malato e alla sua famiglia di poter fare un percorso volto al "sollievo" e ad una buona qualità di vita, intesa sia dal punto di vista fisico che psichico.

Il tempo è una realtà comune sia al paziente che al familiare, il che vale a dire che questi hanno un tempo comune, oltre a quello proprio, e in forza di questa "comunione" temporale possono aiutarsi vicendevolmente, trascorrendolo nel miglior modo possibile: curando e lasciandosi curare. Questo è ciò che il nostro Hospice offre alla comunità, ed è bene che tutti possano usufruirne, perchè, "Mai come in prossimità della morte occorre celebrare la vita".

Tricase, 29.05.2021

***Dott.ssa Cinzia Musarò, psicologa Casa di Betania - Hospice***