
Volontaria dell'Associazione di cure palliative

Intervista a Nelly Tereszkievicz, dojo di Castellet

Nelly è volontaria dell'Associazione « ASP – Association des Soins Palliatifs » nel Sud della Francia.

M : Buongiorno Nelly. Cosa hai fatto fino ad ora nel tuo ruolo di assistente alle persone in fin di vita ?

N : Fino ad ora ho accompagnato delle persone in fin di vita di ogni età, poiché questo è un servizio di oncologia. Interessante... ciò che mi ha colpito soprattutto sono le mogli che accompagnano i mariti morenti.

M : Ah si ?

N : Stanno in fondo alla camera, in un angolo e stanno lì, certamente stanno male, allora è interessante perché spesso gli dico : « chiamatelo ». Allora lo chiamano e, è stupefacente, il morente ha una reazione. Allora loro sono completamente... Non sanno, non si sentono di toccarlo, di parlargli.

Dico loro : « Sapete, lui capisce, capisce tutto. Ditegli tutto quello che avete da dirgli, le cose belle che avete vissuto, che lo avete amato, un sacco di cose... » Ecco. E la persona che muore reagisce, si potrebbe dire che aspetta qualcosa. A volte entro in una camera e ci sono delle donne che non lo accettano. Sembrano dire : « Sono qui, sono la moglie, resto io con mio marito ! » C'è una vera resistenza. All'inizio mi faceva stare male, mi abbatteva. Mi chiedevo cosa immaginassero. A volte sono perfino andata a chiedere all'infermiere se non fossi vestita in modo troppo sexy... !

Tra le persone in fin di vita, alcune si ribellano. Ad ogni modo, ogni caso è diverso. Ti capita chi si ribella e che ce l'ha con l'intera società e poi c'è un altro che resta pochissimo tempo... Ma è interessante... A me tutte queste persone danno moltissimo. Di più di quello che io do loro. Io non dico niente, li ascolto... A volte gli prendo la mano. E' positivo...

M : E loro in che senso ti danno qualcosa ?

N : Mi danno il loro... Sanno che moriranno e ti danno tutto il loro vissuto... Quando rientro a casa, è un segreto, ma dico semplicemente : « Guarda, oggi sono andata in un campo di concentramento » perché ho incontrato una piccola polacca che ha un cancro ai polmoni e mi ha detto che non era un caso se aveva il cancro ai polmoni, era stata a Auschwitz... ». Tu ti rendi conto... E' morta due giorni dopo. Un altro, ha fatto la guerra d'Algeria. Me la racconta...

M : In questi casi cosa fai ?

N : Ascolto, ascolto. Devono vederlo dagli occhi perché mi dicono : « Vi interessa, vero ? Vi porterò dei libri... » O a volte mi dicono : « State bene ? Avete trascorso una buona settimana ? » E' bello... O sentono che tu sei in comunione con loro e poi tu ti lasci andare.

Credo si debba lasciare, lasciare i propri problemi quando entri altrimenti loro lo sentono. Ritengo che la persona morente è molto, molto sensibile... Quando arrivo, dico semplicemente : « Guarda, ti ho portato un po' di pioggia » se piove, o del sole. Ecco, è tutto.

Ho incontrato una giovane donna di circa 40 anni. Una volta. Non due volte. Non mi parlava. Un'altra volta, entro e dico : « Sono ancora io ! ». Lei mi dice : « Non volete aggiustarmi il cellulare ? » Io prendo il cellulare e riesco ad aggiustarlo. Per caso, perché non ne capisco nulla ! E in quel momento se ne va... Non vedeva il figlio da molto tempo. Ho saputo che era venuto proprio poco prima che lei morisse. Non sono grandi cose. C'è una forma di pudore in alcuni, soprattutto nei giovani. C'è del pudore, poi se ne va !

M : Cosa ti ha condotto qui ?

N : A accompagnare le persone morenti ?

M : Sì.

N : Come ho detto allo psicologo del gruppo di sostegno (c'è un incontro di gruppo mensile per accompagnare gli accompagnatori), io sono passata dal saper fare al sapere essere. Prima, quando accompagnavo un morente, lo accompagnavo sul piano medico. L'attenzione era posta al non farlo soffrire fisicamente, ecc... Ora, lo accompagno in un modo diverso, accompagno la vita fino alla morte, è il caso di dire. Per il poco che resta, si è insieme, gli prendo le mani, « lo aiuto a passare » se posso dirlo, è una grande parola... Quindi, è diverso da prima...

M : Prima eri un'infermiera ?

N : Levatrice ! Dopo, sono stata assistente in un centro di cure geriatriche. Era diverso. Avevo il camice bianco... E' strano lasciare il camice. Prima ero capace di dire : « Guarda, quello, tra 3-4 ore non ci sarà più... » Ora non vedo più le cose in questo modo. So che morirà ma sono incapace di dire tra un'ora, due ore, un giorno. Io sono lì con lui e il tempo importa poco. Quando i familiari mi dicono : « Ce n'è per molto ? » Io rispondo : « Restate con lui, io non lo so... » Per di più è vero, io non lo so più ! La psicologa non capisce ma lo trova interessante... Penso che bisogna essere presenti ! Toccarlo se lo vuole . Se non vuole, non toccarlo. Ci sono molti scambi.

M : Quindi tu non lo vivi come un prolungamento di quello che facevi prima ma come qualcosa di diverso ?

N : Sì. Io non sono capace di restare senza fare nulla !

M : Potresti dipingere o fare del macramé...

N : Mi sono occupata di nascite. Questa, è un'altra nascita ! E' una co-nascita. Sto con qualcuno che morirà. Non mi pongo questioni. E' una continuità. Sono stata levatrice, poi in un servizio oncologico, poi in geriatria, e ora... cure palliative ! Penso sia un cammino. E' un cammino. Credo non si debba avere paura della morte quando si decide di fare l'accompagnamento. Ne sono convinta. Ma quando è iniziata la formazione, eravamo una ventina, alla fine eravamo in dodici ! Nelle riunioni è emerso che c'erano persone che ne avevano paura. Penso che là la

pratica sia l'ascolto e l'accettazione dell'altro così com'è, nella sua collera, rivolta. A volte ti buttano fuori dalla camera.

M : Vuoi dire che la pratica ti permette di accettare queste situazioni di rifiuto ?

N : Sì, di accettare l'altro com'è, di accettare i suoi insulti, perché a volte ti insultano... Mi è capitato... Sorrido e me ne vado. E' normale che a volte siano così. Nessuna dualità, non bloccare la parola, lasciare che l'altro parli, lasciargli credere quello che deve credere... A volte ci sono delle domande sul « dopo ». Rispondo : « Non ci sono mai andata... ». « E se non c'è nulla ? » « Non sarete deluso perché non credete in nulla, se c'è qualcosa, bene, sarà una sorpresa ! »

M : Alle persone che accompagni, dici che pratici lo zen ?

N : No, non glielo dico. Una volta una donna mi ha detto : « Come siete zen ! » A volte capita che delle persone mi chiedano come possa essere così tranquilla. Allora, glielo dico.

M : Cosa dicono ?

N : Che non li stupisce. Una donna alla quale lo ho detto conosceva il nostro dojo e il responsabile, François. Lei gli ha detto : « Credo che me ne andrò in pace... ». E' un bene, no ? Tuttavia io non faccio nulla. Credo che quando si pratica si è solo più autentici.

M : Credi che avresti fatto dell'accompagnamento se non avessi praticato ?

N : Non penso. A volte ci sono persone molto aggressive, anche i familiari... Avevo un ego ! Ne ho ancora uno ! Ma prima, credo che non lo avrei accettato, mi sarei ribellata. Si subiscono molte riflessi. Spesso mi dicono : « Ma cosa venite a fare ? » Alcuni mi hanno detto : « Io non ho soldi da darvi ! » oppure « Siete testimone di Geova ? » Spesso si è male accolti, io sorrido e me ne vado.

M : Vedi, sono sorpreso perché non pensavo all'aggressività e la ribellione di fronte alla morte. Tale aggressività si ha effettivamente bisogno di scaricarla, e il primo a cui rivolgerla...

N : Sì ! Con gli infermieri spesso non osano ! Allora... Ma, in fondo, anche se si va via subito, penso che la nostra visita gli fa bene. Una estranea che viene per niente, penso che in fondo gli mostri che loro sono ancora lì, presenti e ancora interessanti per qualcun'altro oltre i parenti.

M : Vuoi dire che accetti l'aggressività senza ricambiarla ?

N : Sì, senza ricambiarla. E questo viene veramente dalla pratica. Io ci ritorno ogni volta con la stessa calma, con lo stesso sorriso e spesso, alla fine, accettano. Nasce la fiducia. Una volta una persona mi ha detto : « Cosa volete che vi dica ? Che ho paura di morire ? Ebbene no, non ho paura di morire ! » Ho semplicemente risposto con dolcezza : « Vi ascolto, dite a me e agli altri ciò che dovete dire, in bene o in male, ditelo. » La persona è rimasta sorpresa poi ne era felice. Anche nella vita corrente non bisogna aspettare a dire le cose. E' una rinascita, è molto bello ! Lo ho sperimentato nella mia vita. Penso che con la pratica si è maggiormente capaci di ascoltare nel più profondo della persona, si è maggiormente capaci di non fermarsi solo a ciò

che dice. Senza dire nulla. Solo l'ascolto, il tatto, bastano per entrare in empatia.

M : Dai dei consigli ?

N : Qualche volta mi capita. Dico semplicemente di respirare, distendersi, concentrarsi sulla respirazione... Questo è tutto... A volte gli mostro l'hara, dico : « E' qui ! » Una donna mi ha detto : « Da quando lo faccio sento meno dolore ». A volte propongo di visualizzare qualcosa di positivo e che gli piace, il sole, un uccello. Si cerca di trovare il meglio per la persona.

M : Durante zazen ti capita di pensare a loro ?

N : Sì, a volte mi capita. Un flash, a volte... Li vedo il lunedì subito dopo zazen. E' un bene perché così ho già lasciato tutte le preoccupazioni personali !

M : Hai dei progetti particolari ?

M : Ho in progetto l'accompagnamento delle madri che perdono il neonato e sono già in contatto con una associazione per cercare di svilupparlo nella nostra regione. Anche le diagnosi di malformazioni fetali sono molto dolorose. E' orribile per le madri quando gli viene annunciato che il loro bambino ha una malformazione e che, in un modo più o meno diretto, le si sottopone a una scelta. Negli anni '70 ho già vissuto nel mio lavoro delle malformazioni legate al talco... Sono sicura che in queste situazioni la pratica aiuti a accogliere ciò che arriva e a essere nella via giusta... (Dopo questa intervista, Nelly ha accompagnato una giovane donna confrontata con l'interruzione assistita della gravidanza).

M : Grazie Nelly e buona continuazione.