

COME STARE ACCANTO A CHI SOFFRE

da evitare...

- x Non assumere volti tristi o esprimere commiserazione: chi soffre non chiede pietismo ma serenità.**
Espressioni quali: *poverino; non meritavi tutte queste sofferenze; come sei dimagrito/a!; sei proprio sfortunato/a...* non sono di conforto.
- x Non limitare la conversazione al solo orizzonte fisico.**
Riesci a mangiare? Ti fa ancora male? Ti è passata la febbre? ecc. La persona è molto di più del suo corpo; l'invito è di aiutarla ad allargare lo sguardo sugli altri risvolti della sua vita, della sua storia.
- x Non ricorrere a bugie benevole per evitare la verità.**
Dinanzi a chi domanda il perché di intense terapie, o invoca chiarezza circa la propria condizione, occorre dosare le parole, ma non mascherare la realtà.
- x Non rinunciare a visitare persone malate gravemente o morenti perché non si sa cosa dire.**
Si visita una persona non per risolverne i problemi o impedirne il morire, ma per testimoniarle affetto e vicinanza.
- x Non sentirsi in dovere di contrastare i disappunti del malato cercando sempre qualcosa di positivo da dire.**
Non dire: *Pensa a vivere che a morire c'è tempo; non lasciarti affliggere da questi pensieri; guarda alle cose positivamente per guarire; non scoraggiarti, ci sono altre cure ai tuoi problemi.*

- x Non giudicare i sentimenti.**
Non dire: *Lamentarsi non serve a nulla; non dire così; non piangere; non arrabbiarti.* Questo modo aumenta la depressione la solitudine delle persone e ne complica la guarigione interiore.
- x Non minimizzare la malattia per tenere la persona su di morale.**
Non dire: *Quello che hai tu non è niente rispetto a quello che ho io; sei fortunato/a a non avere i problemi di...; ho appena incontrato una signora che in un anno ha perso il marito e il figlio in un incidente stradale e ora la sorella sta morendo di cancro; a confronto quello che hai tu non è nulla.*
- x Non imporre i propri schemi religiosi di riferimento.**
Non dire: *Chi ha fede non si perde d'animo; Dio manda queste prove alle persone che ama e che sa possono affrontarle; non tutto il male viene per nuocere; è la volontà di Dio; prega se vuoi guarire.*
Siate cauti nel parlare di Dio e, se lo fate, parlate di un Padre che soffre con suo/a figlio/a che soffre.
- x Non rendere le persone completamente dipendenti dal proprio aiuto.**
Non alzarti, ci penso io; cerca solo di riposarti e fare quello che ha detto il medico; pensiamo a tutto noi...
È una forma di paternalismo che non fa bene alla persona malata.
- x Non impedire ai bambini di vedere una persona cara ammalata con la scusa che potrebbero rimanere turbati o scossi dalla sua condizione.**
- x Non dare false speranze a chi sta per congedarsi.**
Tra qualche giorno starai meglio; questi momenti difficili saranno solo un ricordo; ecc.
- x Non ritardare il conforto religioso.**
Padre, ripassi più tardi perché se lo vede ora si spaventerà e penserà che non c'è più niente da fare.
Ma è lui che si spaventerà o sei tu piuttosto?

da coltivare...

- ✓ **Farsi presenti.**
- ✓ **Entrare in relazione con la persona e non disquisire sulla sua malattia.**
- ✓ **Mantenere un atteggiamento spontaneo e sereno, non di pietà e commiserazione.**
- ✓ **Educarsi ad un ascolto empatico, attento ai sentimenti della persona malata, delle sue sensazioni, anche quando non le esprime a parole.**
- ✓ **Aiutare a dare voce o interpretazione ai vissuti del malato.**
- ✓ **Essere umili, cioè consapevoli che il proprio compito non è quello di togliere il dolore, ma di stare accanto, anche in silenzio.**
- ✓ **Lasciare che la persona esprima i suoi sentimenti, quali che siano, senza correggerla o contraddirla. L'accoglienza dei suoi sentimenti rappacifica la persona, la solleva interiormente.**
- ✓ **Fare uso anche di un po' di umorismo quando è appropriato o in sintonia con la situazione.**

- ✓ **Nell'incertezza sul come comportarsi, fare domande rispettose,** es: *Ti sto disturbando? Hai piacere se mi trattengo un po' o preferisci riposare?*
- ✓ **Valorizzare il silenzio.** Spesso l'essere presente è il regalo più gradito.
- ✓ **Far leva sul contatto fisico per trasmettere vicinanza se non mette a disagio la persona:** una carezza, un gesto d'affetto, una mano sulla sua.
- ✓ **Evitare di dire alla persona o ai familiari che "finché c'è vita c'è speranza".** Invitarli con tatto e delicatezza a pensare che c'è una speranza che dura anche quando la vita finisce.
- ✓ **Pregare, quando opportuno, e mediare l'esperienza in base al modo di credere della persona e dei suoi familiari.**



CHIESA DI
BELLUNO-FELTRE