

BEN-
FARE

LE PERSONE FANNO QUALITÀ

www.benfare.it



GenerAzioni di benessere

Persone che creano valore nella reciprocità

Evento organizzato con il supporto dei seguenti partner:



Accompagnare alla fine della vita

A cura di: Mencacci Elisa
Psicoterapeuta e Tanatologa



qualità & benessere



qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



Mencacci Elisa, *Psicoterapeuta e Tanatologa*





qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



Io non penso mai alla morte. In fondo, sto morendo da quando sono nata, un po' alla volta. Cosa c'è da aver paura?

*E' una cosa così **naturale!***

(P. 95aa)

Come fissare il sole

“Non è facile vivere ogni istante completamente consapevoli di dover morire. E' come cercare di fissare direttamente il sole: si riesce a sopportarlo solo per poco”

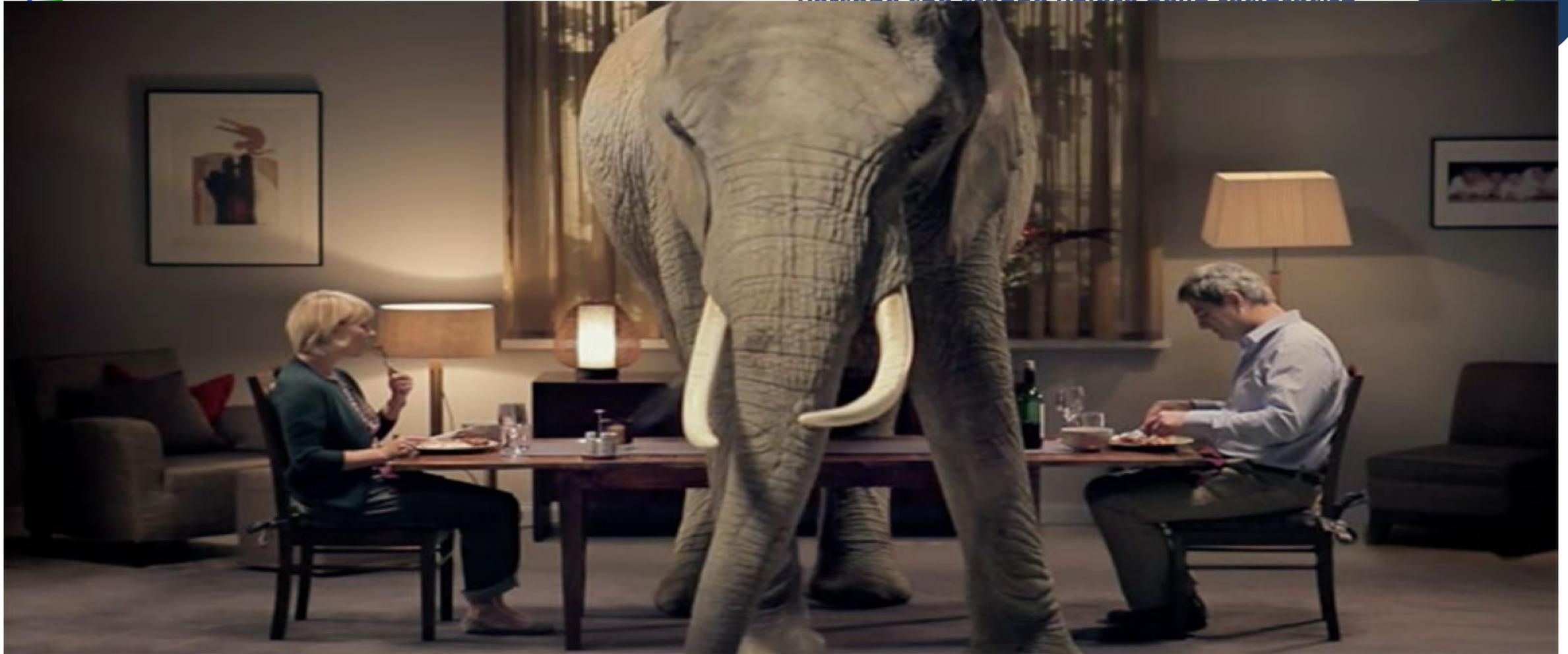
(Yalom, 2008)

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità







Generazioni di benessere"
e creano valore nella reciprocità



FOTO

Il figlio, la nuora, la nipote e pronipote unitamente ai parenti tutti annunciano la scomparsa della loro carissima

NOME COGNOME

di anni 91

avvenuta mercoledì 25 giugno 2009



I funerali avranno luogo venerdì 27 c.m. al partendo dalla Camera Mortuaria dell' Os Civile di XXX per la Chiesa del XXXXX e sarà celebrata la S. Messa, indi per il cimit del XXXXX dove sarà tumulata.

Non fiori ma offerte pro A.N.T.
Si ringraziano questi parteciparono alle cer



1980-

HA CONCLUSO IL SUO PERCORSO DI VITA T

NOME "DEFUNTO/A"

NE DANNO IL TRISTE ANNUNCIO:
NOME DI AMICI PARENTI, ECC.
SECONDA RIGA NOMI AMICI PARENTI, ECC.

"MESSAGGIO O EPITAFFIO

IL FUNERALE VERRA' CELEBRATO IN FORMA SOLENNE NELLA C PAESE DELLA MAGNAROMAGNA ALLE ORE 12.00. NON FIORI MA



1995-



SI E' SPENTO SERENAMENTE IL NOSTRO CA

NOME DEL DEFUNTO

NE DANNO IL TRISTE ANNUNCIO:
NOMI DEI PARENTI, ECC
ALTRA RIGA DI CHI DA L'ANNUNCIO

"MESSAGGIO O EPITAFFIO"

IL FUNERALE VERRA' CELEBRATO IN FORMA SOLENNE NELLA C PAESE DELLA MAGNAROMAGNA ALLE ORE 10.00. NON FIORI MA

E noi, come parliamo della
morte?

"GenerAzioni di benessere"





qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



“Se noi non possiamo affrontare la morte con serenità, come possiamo essere di aiuto ai nostri malati?”

(E.Kubler Ross)

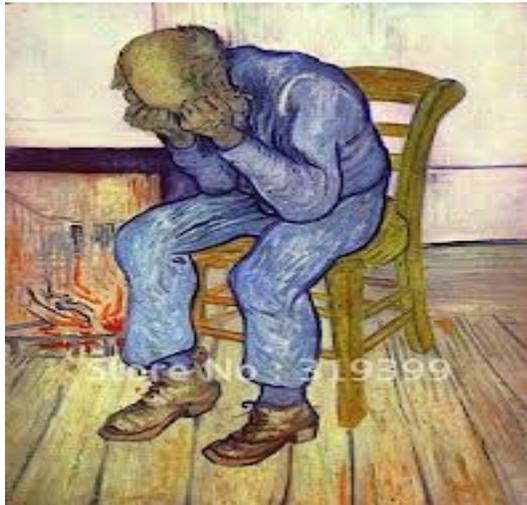
Che cosa vuol dire per me
accompagnare un anziano alla fine della vita?



Accompagnare è:

Serenità, non consapevolezza, conoscenza, essenziale, anima, dolcezza, senza sofferenza, tenerezza, impotenza, mancanza, professionalità umana, passaggio, colori, curiosità, viaggio, aldilà, liberazione, ricerca, imprevedibilità, umanità, semplicità, ponte, silenzio, contatto, rispetto, stare con, pregare, sostegno, tocco, sguardo consapevole e sereno, presenza, calore, oltre, dignità, etica, conoscenza, dono...

Generazioni di benessere"





qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



“Sa dottoressa Elisa... oggi più che mai penso a quanto questa cosa debba essere sdoganata..affrontata...basta nascondere la testa nella sabbia...siamo tutti destinati a morire...la morte è un tabù ma ci guardi... poi arriviamo al capezzale dei nostri cari e... non sappiamo che fare...”

(nipote di L., 96aa)



Avere a che fare con la morte

Corpo che muore

Perdite e lutti

Scelte tragiche

Cosa resta (a chi resta)

Tempi e spazi del morire

Lasciar andare

Il mistero, oltre i protocolli



qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



“Ormai sono vecchia, la vita mi lascia andare piano piano, un pezzo per volta.”

(D., 95 aa)



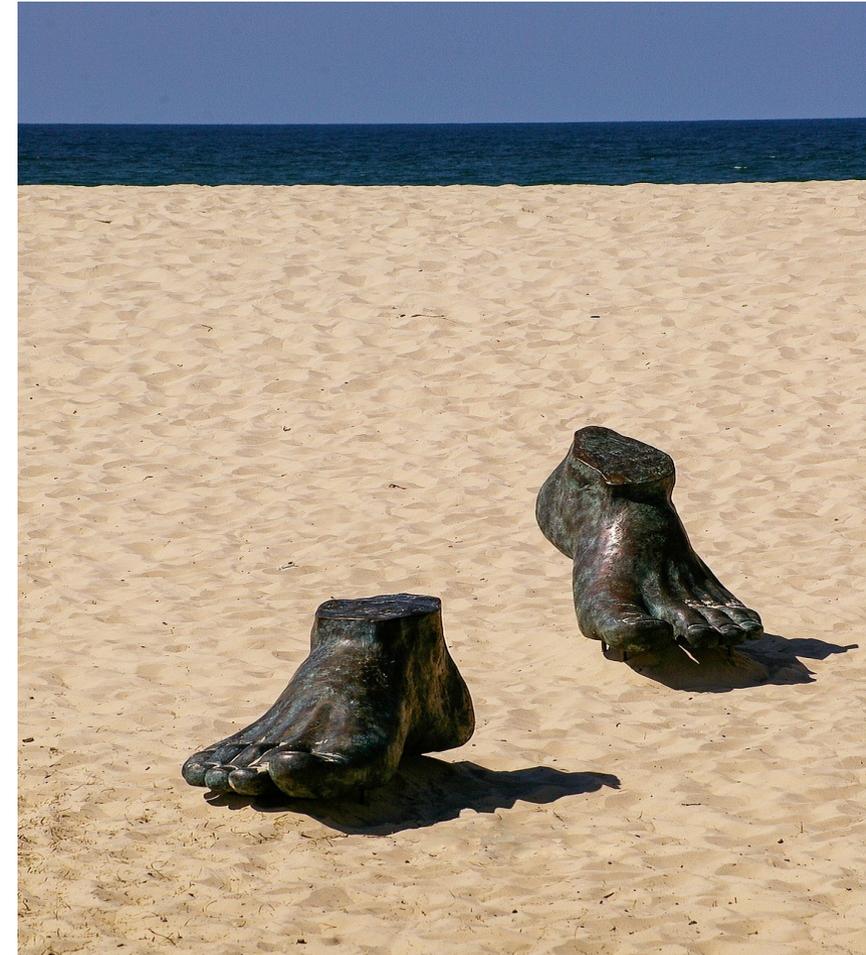
Il lutto

- Un percorso di Perdite normale
- Un pezzo di noi non è più lo stesso.
- Distacco, separazione, lontananza.
- Un processo nel tempo con tante tappe, che cambia.



"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



Con-vivere con le perdite

“Non è la morte che le persone molto anziane mi dicono di temere, è quel che la precede: perdere l’udito, la memoria, gli amici più cari, le abitudini di vita. ...la vecchiaia è una serie ininterrotta di **perdite**”

Gawande, Essere mortali

"GenerAzioni di benessere"

Person e che creano valore nella reciprocità



Paura di lasciar andare

“Siamo spaventati dal lasciar andare ma, in realtà, siamo semplicemente spaventati dal vivere, perché imparare a vivere è imparare a lasciar andare.”

(S.Rinpoche)

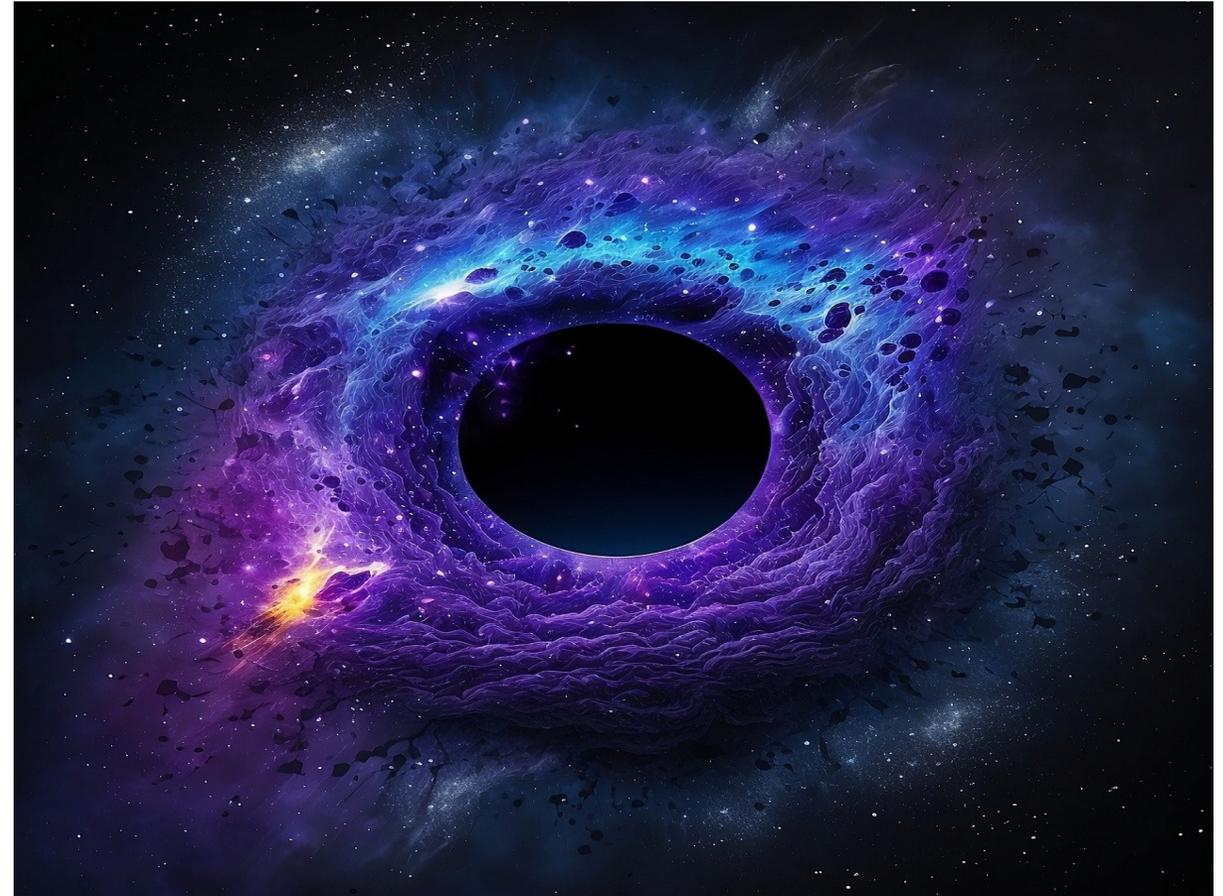


Quale idea abbiamo della morte?



"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità





Il diritto a parlare della morte,
Come parte della vita.



Il diritto al lutto

Convivere con il lutto

- Invecchiare vuol dire vivere un lutto parziale e fare i conti con il **lutto anticipatorio** verso sè stessi.
- È qualcosa che riguarda noi stessi ma, inevitabilmente, tutto il sistema di **relazioni e connessioni** che abbiamo.

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità





Il diritto a vivere, e morire, bene.

Comprendere (ed evitare) il dolore

- Cosa ci dice il dolore, cosa ha da dirci la sofferenza prima di andarsene, cosa ci racconta a proposito della vita che viviamo?
- Tuttavia, saremo in grado di riflettere sul senso della vita **solo se il dolore passerà.**



Qualità della morte

- *Sapere che la morte sta arrivando e capire cosa ci si deve aspettare*
- *Poter mantenere il controllo di ciò che accade*
- *Mantenere dignità e riservatezza*
- *Avere il controllo del dolore e degli altri sintomi*
- *Avere la scelta e il controllo del luogo di morte*
- *Avere accesso alle informazioni e a professionalità adeguate se necessario*
- *Contare su un supporto emotivo o spirituale se richiesto*
- *Avere accesso a cure palliative in ogni luogo, non solo in ospedale*
- *Avere il controllo su chi è presente al momento della morte*
- *Poter esprimere direttive anticipate che assicurino il rispetto dei desideri personali*
- *Avere il tempo di dire addio*
- *Poter andarsene quando è il momento giusto, senza avere un prolungamento indefinito della vita*

Dalla qualità alla dignità



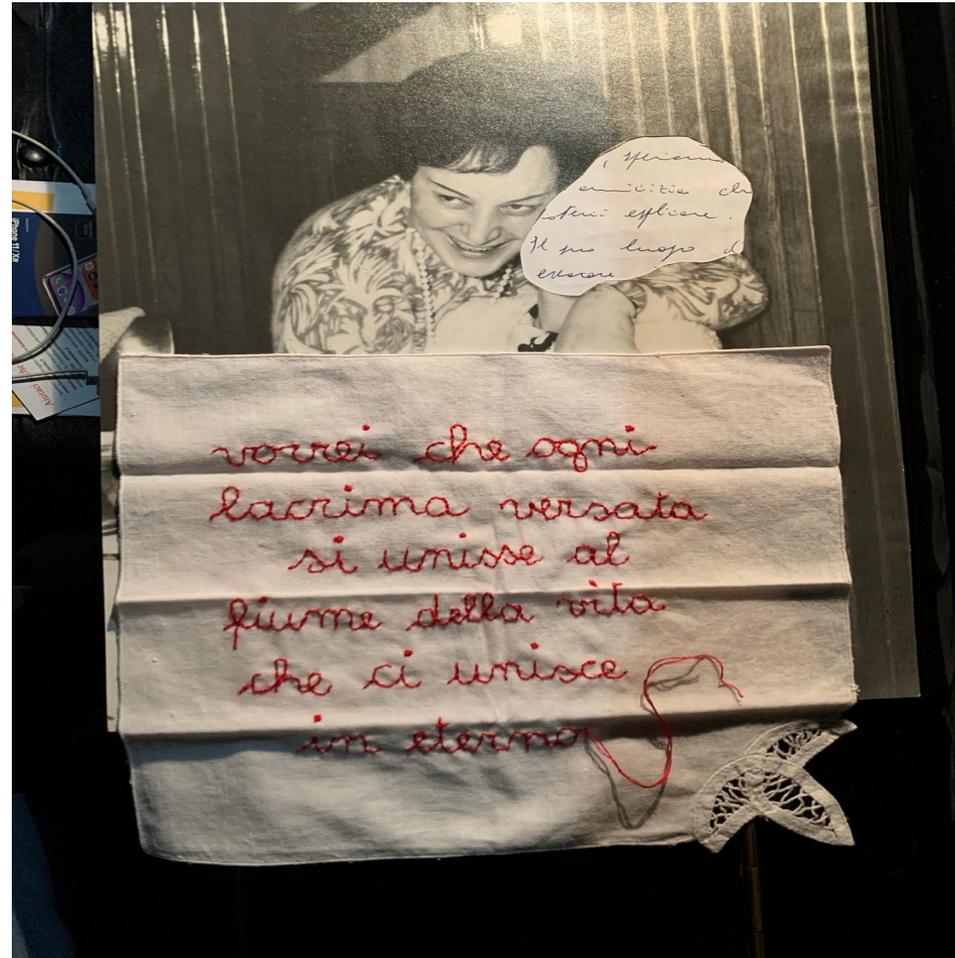


Non potremo avere il controllo su cosa succederà.
Ma possiamo realmente **decidere il modo in cui vivere** queste
esperienze.
Anche la fine della nostra vita.



Promuovere Dignità

- Avere controllo nella propria vita, sentirsi coinvolto nelle proprie scelte
- Rassicurazione psicologica, elaborare i lutti
- Conforto spirituale o religioso
- Continuità del sé e della propria identità
- Mantenimento della **speranza**
- Non sentirsi un peso
- **Generatività: *cosa voglio lasciare di me al mondo?***



Oltre le parole: quali bisogni verso la fine?

"Non voglio più dover soffrire, eliminate il dolore!"

"Sono ancora importante per voi?"

"Cosa rende la mia vita importante?"

"Posso ancora donare qualcosa di me a qualcun altro?"

"Posso ancora amare, ed essere amato per ciò che sono diventato?"

"Valgo ancora qualcosa per te?"



Rispettare i desideri alla fine della vita

I desideri alla fine della vita possono essere influenzati dal modo in cui si vive e si gestisce l'idea della morte.



Desiderio di dignità

“Desidero solo poter vivere gli ultimi anni in maniera dignitosa, senza essere un peso””





Desidero che...

- *fare spesso un bagno caldo, vorrei essere il più possibile fresco e pulito..*
- *abbia letture religiose o spirituali, anche delle poesie d'amore lette ad alta voce quando fossi vicino alla morte...*
- *io conosca le opzioni di cura, anche per le cure palliative, così da fornirmi cure mediche, spirituali, emotive per me e per le persone amate..*
- *che qualcuno mi tenga la mano e mi parli quando possibile, anche se non sembro rispondere...*
- *avere gli altri accanto pregando per me quando possibile...*
- *che non venga trattato con tristezza ma gentilezza e allegria...*
- *avere foto dei miei cari nella mia stanza, vicino al letto...*
- *avere la mia musica preferita accesa quando possibile...*



Desidero che...

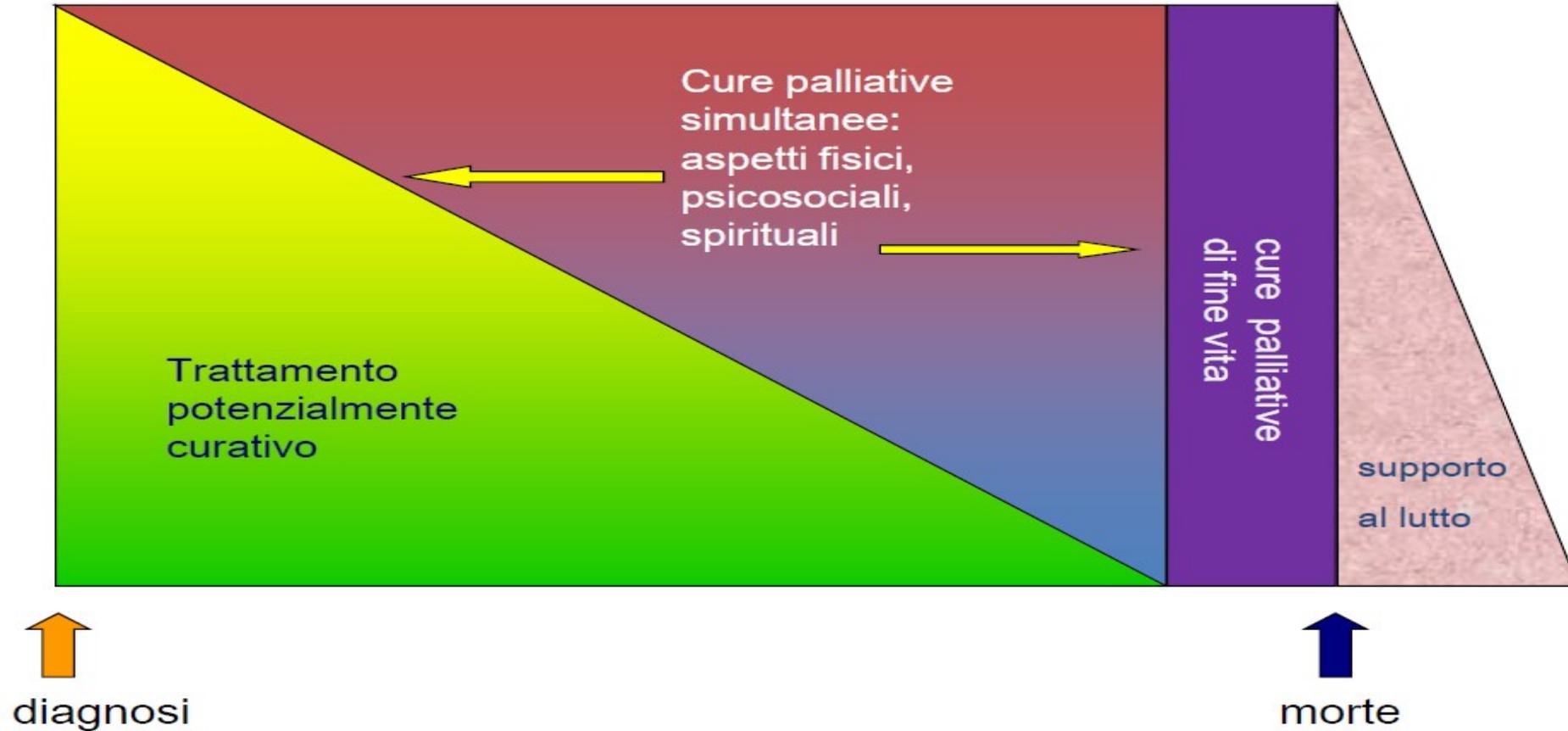
- *far sapere ai miei amici che gli voglio bene...*
- *essere perdonato per tutte le volte che ho ferito la mia famiglia...e perdonarli...*
- *che la mia famiglia e i miei amici sappino che non ho paura della morte: penso che non sia la fine ma un nuovo inizio per me...*
- *che tutta la mia famiglia faccia pace uno con l'altro prima della mia morte, se possono...*
- *che i miei cari pensino a come ero da giovane, e quando stavo bene. Vorrei che mi ricordassero così dopo la mia morte...*

Cambio di paradigma

Dalla “morte” al “morire”
Un percorso da conoscere,
comprendere e condividere.



Uno schema "evoluto"





qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

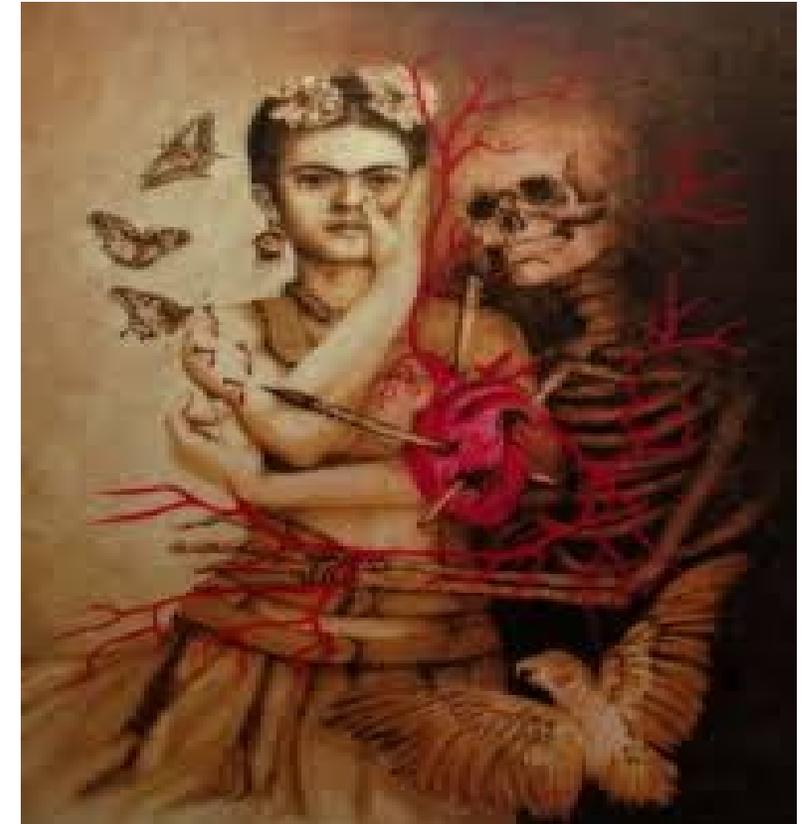


*“C’è molta più saggezza nel tuo corpo che nella tua più profonda
filosofia”
(Nietzsche)*

Lasciamo che il corpo parli, comprendiamo i cambiamenti naturali
del corpo senza interferire...

Il corpo è progettato per morire

- La morte è **un processo naturale** di collasso fisiologico.
- Il fatto che il cibo perda sapore e attrattiva è **uno dei meccanismi che vengono in aiuto** all'organismo quando le funzioni digestive si stanno spegnendo.
- **Il corpo è progettato per morire.**



Non stiamo morendo perché non stiamo mangiando



Non stiamo mangiando perché stiamo morendo



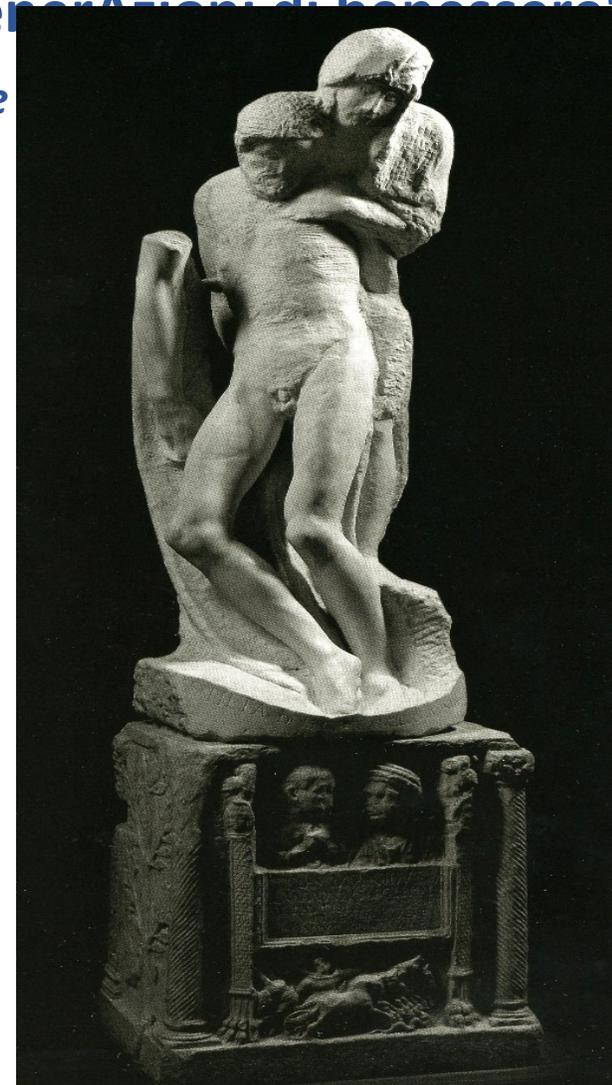
qualità & benessere

"Generazioni di benessere"

Persone che

Accompagnare nel processo naturale del
morire

Comprendere per sostenere





*“Riuscite a sentire come lo **schema del suo respiro stia cambiando**, passando da rapido a ansimante a un rantolo più lento?*

*La figlia disse che quello schema si ripeteva da un paio di giorni. “e’ il segno che si trova in uno **stato di profonda incoscienza**, significa che la vostra mamma è in coma, sapete cosa significa? ... questo accade a tutti noi quando il nostro cervello si spegne. Quando stiamo raggiungendo la fine della nostra vita. Sappiamo che persino le persone con incoscienza profonda percepiscono i suoni attorno a loro. **Sentono le nostre voci**, le vostre voci. Udire la voce giusta può tranquillizzare una persona agitata, udire una voce sgradita può far agitare ancora di più. Ecco perché le operatrici parlano a vostra madre quando la accudiscono. Sappiamo che è profondamente incosciente, ma **vogliamo trattarla comunque con rispetto e dignità.**”*



qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



*“Non potevo scorgere il volto di Clara, ma mi fu possibile girare intorno al letto e inginocchiarmi davanti a lei. Le parlai con dolcezza, dicendole che ero accanto a lei e che avrei controllato le sue mani e osservato il suo respiro. Le dissi anche che avrei passato una mano sul suo braccio. La accarezzai dolcemente, e poi **incoraggiai la figlia a fare altrettanto se lo voleva...**”*

Ritornare alla natura delle cose

*Lui ormai se n'è andato...**non sono più** la stessa da quando è successo. Aspetto che il mio tempo naturale finisca, così posso **diventare un fiore**. Accanto al suo.*







"Azioni di benessere"
ano valore nella reciprocità

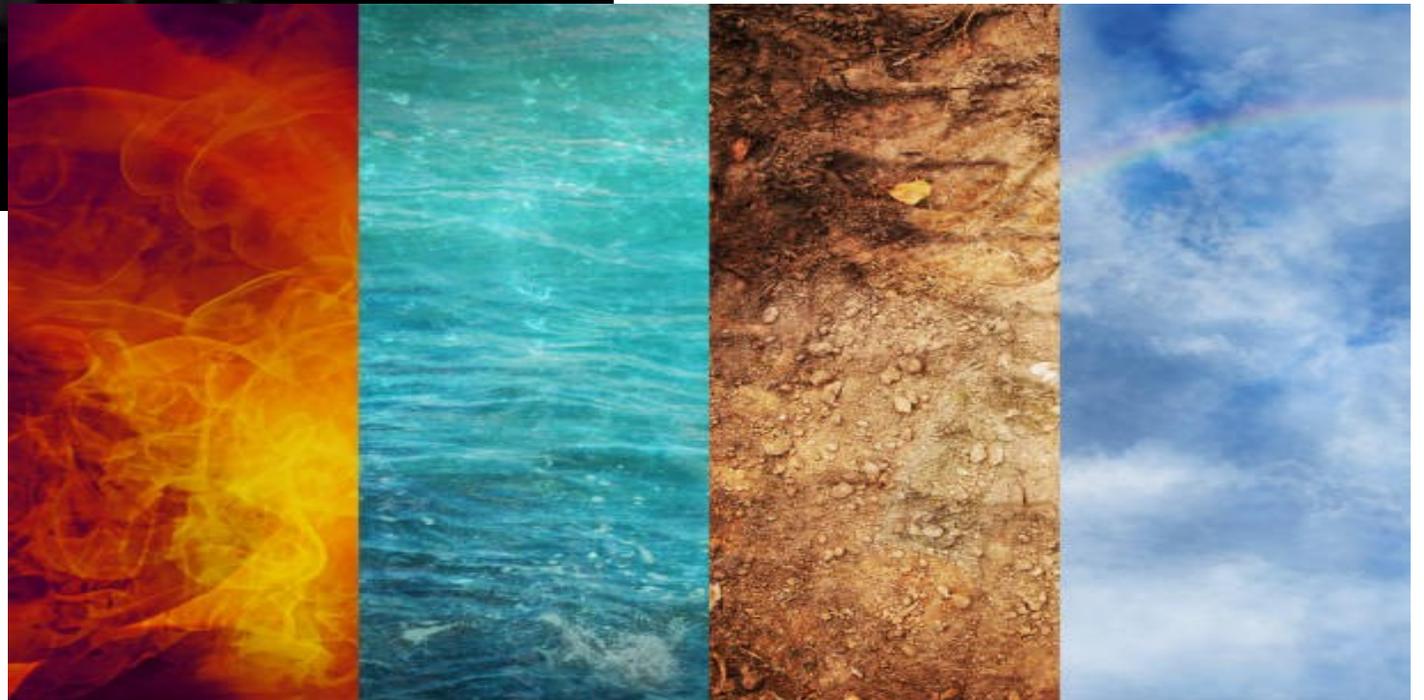


Azioni di benessere"
no valore nella reciprocità



Azioni di benessere"

no valore nella reciprocità





Accompagnare verso la fine

Aiutare la persona e la famiglia a:

- **Lasciar andare**, un po' alla volta...
- **Salutare**, dire addio;
- **Chiudere** ciò che non si è concluso;
- **Lasciare qualcosa di sé**, trasmettere qualcosa di personale;
- **Riconciliarsi** (anche con se stessi);
- Creare **nuove connessioni** e nuove forme di trascendenza (sogni, aldilà, visioni, natura);
- Dare spazio ai **rituali**, all'apertura alla **comunità**

Una questione di comunità

"GenerAzioni di benessere"
Persone che creano valore nella reciprocità





qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



Nessuno è abbandonato

- Ove la comunità non si dimostri attenta al morire, affrontando il tema da posizioni non ideologicamente predefinite, all'interno di un'agorà in cui **si discuta del dolore e del senso** della perdita, chi muore non è abbandonato e **non abbandona** nessuno.





erAzioni di benessere"
reano valore nella reciprocità





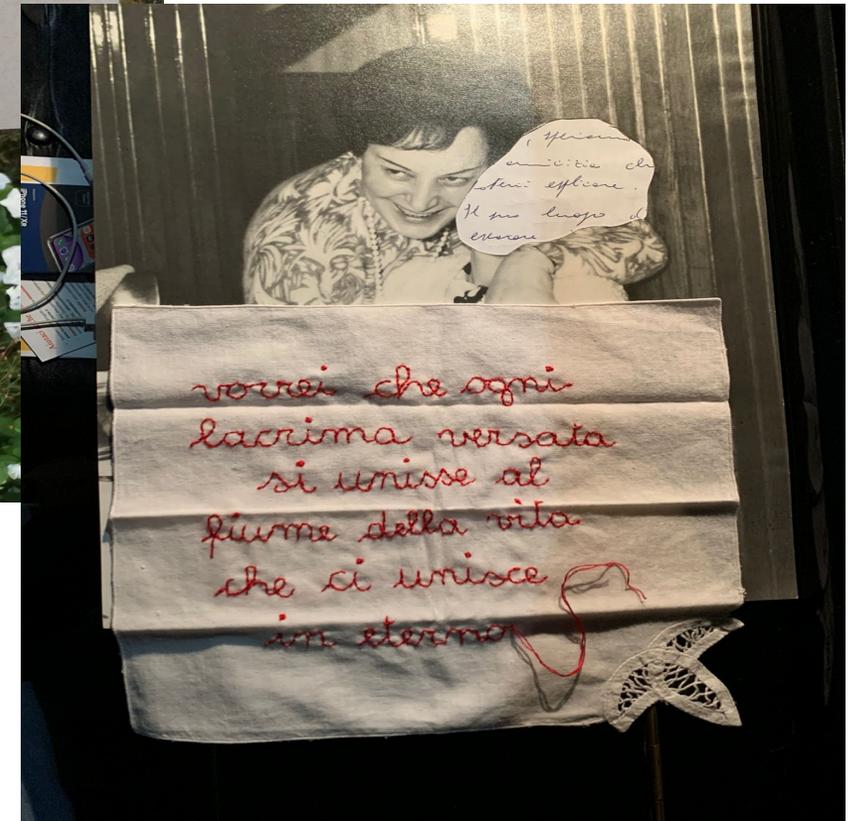
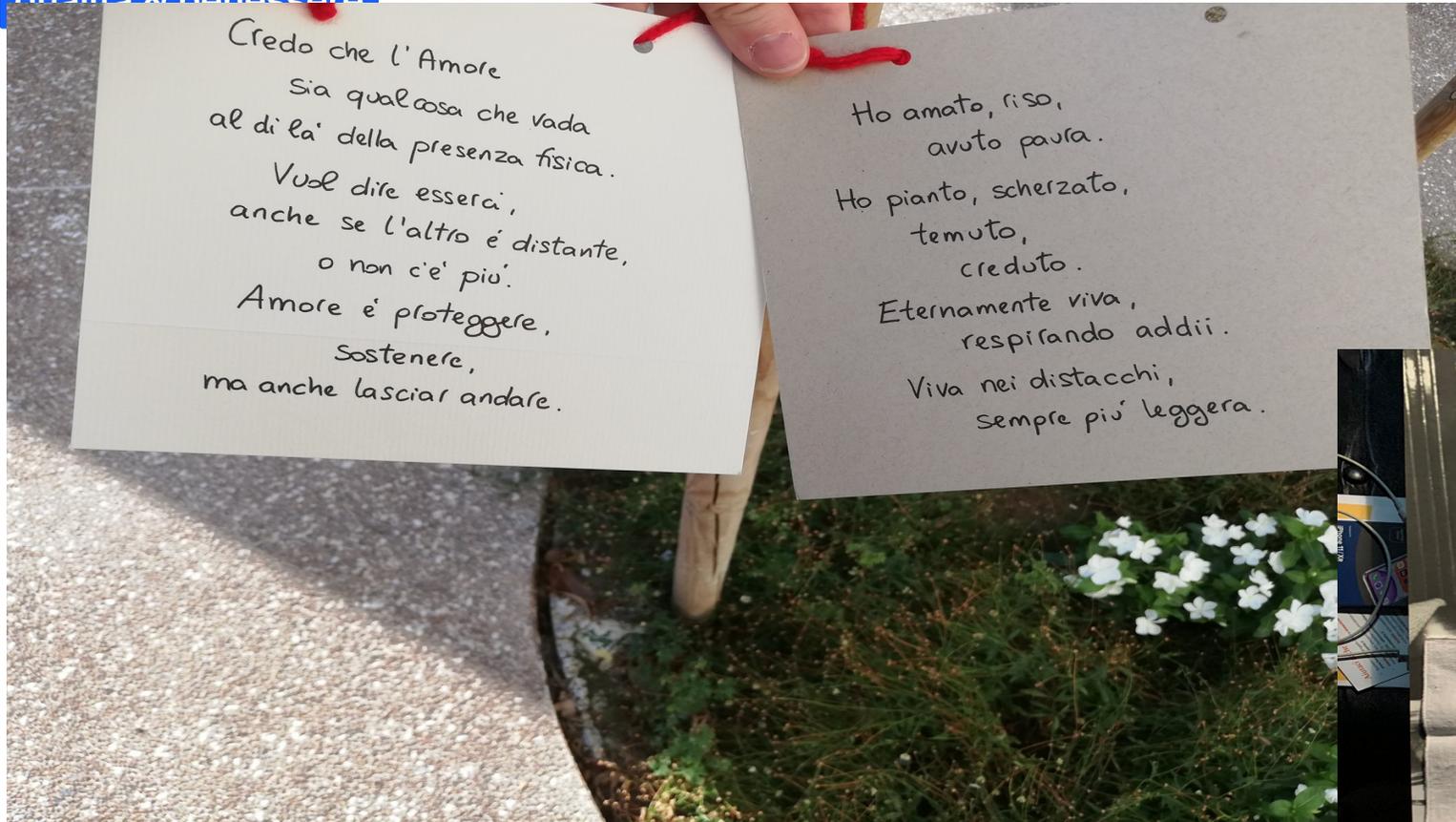
fare
3



Il lutto comunitario

- Senso di “appartenenza”. *La morte diventa più sensata in quanto condivisa.*
- Il **potere dei rituali di comunità**









qualità & benessere

"GenerAzioni di benessere"

Persone che creano valore nella reciprocità



*Non so se il pensiero esisterà ancora **dall'altra parte**... per questo vorrei scrivere su un fazzoletto ciò che oggi sento e mi porto con me, così che duri anche dopo. Vorrei che potesse restare un mio ricordo alle persone che mi vogliono bene, agli altri che ho assistito nella mia vita, a chi ho sorriso. E' bello pensare che possano **ricordarsi di me anche dopo**, del mio sorriso e del mio amore per gli altri.*

Conclusioni

- Dobbiamo **darci spazio** per parlare della morte e del morire, per **ritrovare il linguaggio**: la fragilità, il limite e la finitudine come parte normale della nostra esistenza.
- Educarci alla morte, a partire dalla vita.
- Possiamo diventare **una comunità che accoglie** le perdite e che **condivide** i lutti, offrendo un'agorà di ricordi, di vita, di senso.



Un'opportunità... di vita!

“Non possiamo guarire le persone, è vero, ma possiamo non lasciarle sole, prendercene cura, al di là di un corpo immobile, pesante, fragile. Possiamo condividere un po' di quella fatica insostenibile, cercando di alleggerirla. E' un impegno, una responsabilità, ma che si trasformano in una grande opportunità. Di vita”.





qualità & be



e"
tà



GRAZIE PER L'ATTENZIONE
elipsico85@gmail.com