

Dolore e sofferenza

differenza e luoghi di fecondità umana e spirituale

1. - All'inizio del nuovo anno pastorale non possiamo non inserire nel programma l'attenzione alla persona sofferente e, nello stesso tempo, alle dinamiche che dovrebbero rendere l'ambiente sanitario più "a misura d'uomo". A questo proposito S. Giovanni Paolo II, in occasione del convegno del 1987, *Umanizzazione della medicina*, ribadiva che l'impegno e l'opera degli operatori sanitari, – oltre a promuovere, ciascuno nel proprio ambito e secondo la propria competenza, condizioni idonee per la salute, a migliorare strutture inadeguate, a favorire la giusta distribuzione delle risorse sanitarie, a far sì che la politica sanitaria nel mondo abbia per fine soltanto il bene della persona umana, – non possono prescindere dai valori dello spirito e, facendo suo un'espressione del Beato Paolo VI, non possono non "trasformarsi in un atto religioso".

2. - Migliorare le strutture, favorire le giuste risorse sanitarie e indirizzare la politica al rispetto della dignità della persona umana non sono sufficienti per alleviare la sofferenza e il dolore dell'ammalato. Lo stesso Papa, nella Lettera Apostolica *Salvifici Doloris*, non trascura di valorizzare la sofferenza e presentarla come sorgente di amore: "Nel programma messianico di Cristo la sofferenza è presente nel mondo per sprigionare amore, per far nascere opere di amore verso il prossimo, per trasformare tutta la civiltà umana nella civiltà dell'amore"(30). Tuttavia, se da una parte la sofferenza sprigiona amore, dall'altra insegna che l'esistenza umana non la si può concepire senza legarla indissolubilmente alla presenza della stessa sofferenza, della fragilità e della morte. Di fronte a questa realtà la presenza dell'Assistente Spirituale, in qualità di operatore pastorale della salute, assume un ruolo fondamentale sia sotto l'aspetto umano sia sotto l'aspetto spirituale. L'Assistente Spirituale – in via ordinaria viene chiamato "Cappellano" – attraverso una preparazione umana e teologica, dovrebbe essere in grado di offrire e di garantire un valido contributo e un consistente supporto nell'itinerario di crescita spirituale del paziente, senza trascurare il presupposto umano. La presenza dell'Assistente Spirituale assume un ruolo delicato e importante nella vita del malato. La relazione tra Assistente Spirituale e paziente non può essere considerata in maniera generica e superficiale, tra l'uno e l'altro deve necessariamente crearsi un rapporto "personalizzato". Ogni paziente, infatti, vive e interpreta nella propria esistenza la

presenza del dolore o della sofferenza in modo diverso e secondo i propri parametri. L'Assistente Spirituale per poter interagire deve avere l'abilità di entrare nella dimensione “**interiore**” del paziente. La vita intima cresce e si sviluppa con l'età, la formazione e l'esperienza della persona. Entrare, però, nell'intimità della persona richiede non solo disponibilità e apertura da parte del malato, ma anche pazienza, preparazione, predisposizione ed intuito da parte del Sacerdote assistente. L'aspetto interiore non può essere separata dalla quotidianità: lavoro e rapporti sociali e vita familiare del malato. Tra vita interiore e quotidianità esiste un rapporto strettissimo. Il dialogo, l'ascolto e l'accostarsi con delicatezza al malato sono condizioni indispensabili per interagire ed entrare in confidenza il malato. Con questo contatto confidenziale con il paziente l'Assistente Spirituale riesce valutare l'incidenza che il dolore o la sofferenza esercitano sul paziente e, nello stesso tempo, forniscono allo stesso assistente il metodo più idoneo per accompagnarlo durante tutta la fase di degenza ed anche dopo.

3. - All'Assistente Spirituale, nel dialogo con il paziente, non deve mancare la delicatezza e, come suggerisce Papa Francesco, deve utilizzare “*un linguaggio positivo che i destinatari comprendano per non correre il rischio di parlare a vuoto*”(EG 158). Come è importante il linguaggio che si utilizza, è altrettanto importante la conoscenza della terminologia. A volte l'uso di termini può creare confusione e disorientamento nel paziente. “**Dolore**” e “**Sofferenza**”, ad esempio, sono termini che hanno uno stretto legame, ma non sono sinonimi.

4. - Quando si parla di “**dolore**” ci si riferisce in particolare, non esclusivamente, alla sensazione somatica di malessere, registrata dai sensi. La cura del dolore avviene con la somministrazione dei farmaci o con altre tecniche non convenzionali, quali le medicine alternative, l'agopuntura, lo yoga, i massaggi, la riflesso terapia, l'ipnosi, la musico-terapia, la meditazione, la visualizzazione, la preghiera e così via.

Spesso ci si chiede che cos'è il dolore, cosa rappresenta nella vita della persona? L'Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore (IASP) lo definisce come “*una spiacevole esperienza soggettiva*”, associata ad un danno ai tessuti – effettivo o potenziale – e determinata da una componente **somatica** e da una componente **psichica emotiva**.

Il dolore viene generalmente classificata dagli esperti come **acuto e cronico**, in relazione alla sua durata, ma può anche essere identificato in base alla causa o al distretto corporeo in cui ha origine.

La sfera **emotiva** ha, in ogni caso, la capacità di incidere in modo più o meno marcato sulla **percezione del dolore**, generando reazioni negative quali: ansia, depressione, disturbi dell'umore, senso di impotenza e frustrazione.

Le **conseguenze emotive** prodotte dal dolore possono portare alla nascita di svariati sentimenti, che sfociano tutti nella paura:

- paura che il dolore diventi ingestibile;
- paura di perdere l'autocontrollo mentale e fisico;
- paura della malattia;
- paura di perdere la propria autonomia;
- paura di morire...

Tuttavia, è necessario comprendere che il **dolore** non è un nemico da combattere, ma un fedele alleato della persona. Svolge, infatti, funzione di “**allarme difensivo**”, in quanto sintomo di un potenziale pericolo per il nostro organismo, cioè “**dolore utile**”. È un avvertimento dell'organismo al cervello, che ci consente di mettere in atto **meccanismi difensivi** per sottrarci allo stimolo doloroso, riconoscerne la causa e **riuscire a neutralizzarlo**. È quanto accade, in pochi secondi, quando – per esempio – toccando una pentola bollente, **di riflesso**, spostiamo la mano proteggendola dal danno; sentiamo il dolore, lo definiamo, rintracciamo la causa e provvediamo a riparare il danno subito.

Il dolore, visto da questa prospettiva, perde la negatività di cui lo rivestiamo sin da bambini e può essere ridefinito come la spinta che porta l'essere umano a prendersi cura della propria salute.

È importante imparare a **definire il dolore, classificarlo**, rintracciarne l'origine e, infine, valutarne intensità e frequenza della comparsa, per aiutare il medico nella scelta e nella **gestione della terapia adeguata**. Tale gestione della terapia, condivisa ed è accompagnata dalla presenza dell'Assistente Spirituale, allevia ulteriormente il dolore e facilita il ritorno del paziente alla normalità, perché come afferma S. Tommaso: “*Il dolore se condiviso si dimezza. La gioia se condivisa si raddoppia*”.

5. - La **sofferenza**, invece, abbraccia un orizzonte più vasto e può essere di diversa natura: mentale, morale, emotiva e spirituale. **Essa include la risonanza emotiva e cognitiva che il dolore** provoca nel soggetto e la ricerca del suo significato, all'interno della propria esistenza.

La sofferenza investe la sfera individuale e sociale, il rapporto con le persone intime e con gli estranei. Essa **può dipendere da drammi e da conflitti, può essere**

generata dal potere e dalle ricchezze, può essere generata dalla povertà e dalle ingiustizie...

La multiforme presenza della sofferenza interpella e chiama a sviluppare le virtù e le risorse che aiutano a superarla e ad affrontarla con saggezza, quali il coraggio, la pazienza, la determinazione, la creatività, l'apertura, la speranza, la fede. Il dolore si cerca e ci si adopera per toglierlo o eliminarlo; la sofferenza si cerca di alleviarla, ma anche di trasformarla in bene, cogliendone il valore pedagogico per la crescita umana e spirituale.

6. - L'esperienza del soffrire accompagna costantemente la vita, suscita smarrimento e paura, oppure genera interrogativi sul senso del vivere e sul perché del soffrire; ma non la si può rifiutare, eliminare o ignorare.

Per imparare e per crescere come persone bisogna saper accettare la sofferenza. Spesso è considerata la fonte della saggezza, poiché è dai nostri errori e dai nostri fallimenti che impariamo. **Una sofferenza persistente, che si prolunga per l'intero corso della vita, sottopone il nostro cervello a dei cambiamenti profondi che hanno delle ripercussioni inevitabili sulla nostra personalità.** Pensiamo, per esempio, al bambino che da piccolo ha ricevuto degli abusi. Non c'è niente di più distruttivo di un'infanzia dolorosa con episodi come questi. I medici e gli psichiatri dicono che la sofferenza, in questi casi, è simile a quella provata da un soldato in guerra. La paura diviene permanente, si è sempre in stato di allerta, si soffre di ansia costante e tristezza persistente. **Tutto questo si traduce in cambiamenti a livello cerebrale e dei neurotrasmettitori.** Vengono stimulate zone come l'amigdala o la corteccia insulare, zone del cervello che sono collegate alla paura e al dolore. A lungo termine, questo stimolo ha delle ripercussioni sulla nostra personalità: mancanza di fiducia, rabbia, rischio di depressione e addirittura violenza. Ovviamente le conseguenze sono diverse per ognuno di noi, ma il rischio è alto per tutti. Pensate, per esempio, a degli episodi di violenza domestica. Alla fine questi eccessi di sofferenza a livello cerebrale, danno origine a vulnerabilità e a depressioni, ma anche a rabbia e a frustrazione.

Questa complessità dell'aspetto della sofferenza, ovviamente, non può essere trascurata dall'Assistente Spirituale.

7. - La vita non è un percorso pacifico che porta a una felicità garantita, oppure una strada dritta senza ostacoli. Anzi, è quasi il contrario. Bisogna essere consapevoli del fatto che essa è costellata di emozioni dalle quali imparare. Senza ombra di dubbio, **la sofferenza è uno di questi “maestri”: può ritenersi il migliore di tutti, ma è anche il più spietato.** Si dice che chi non ha sofferto non ha vissuto.

Probabilmente è un concetto un po' esagerato, ma vale la pena tenerlo sempre presente. **Tutti dobbiamo imparare dai nostri fallimenti e dalle nostre sconfitte.** Chi non impara dai propri errori non comprende cos'è la vita. È un processo di apprendimento continuo. Chi non riconosce le proprie sconfitte non sarà mai capace di fare un passo avanti per poter superare queste situazioni e uscirne più forti.

8. - **Il compito dell'Assistente Spirituale** è quello di ribadire che la sofferenza non è piacevole, ma che non deve essere trasformata in un muro che circonda la nostra vita e che ci sbarra tutte le porte. La nostra **autostima**, la nostra **forza interiore**, la nostra **forza di volontà**, non dobbiamo mai dimenticarlo, sono i motori che ci fanno lottare contro la sofferenza. Cristo non ha abbandonato la croce, ma si è servito della croce per superare e sconfiggere la sofferenza: *“Padre, se vuoi, allontana da me questo calice! Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà”*(Lc 22,42).

Durante l'esistenza terrena **non bisogna mai accumulare la sofferenza senza mai affrontarla.** Vivere tenendosi continuamente **il dolore dentro causerà molti problemi** cerebrali: alti livelli di cortisolo, alti livelli di stress, difficoltà nell'apprendere nuovi concetti, perdita di memoria... **Questo dolore pian piano si trasforma in sofferenza**, ci indebolisce, ci toglie il residuo di salute e ci priva totalmente del nostro equilibrio emotivo.

Se siamo capaci di liberarci della sofferenza, facciamolo. Se c'è qualcuno che ci fa soffrire, reagiamo! Se c'è qualcosa che ci opprime fino a toglierci anche il respiro, scappiamo o meglio affrontiamolo. Sfoghiamoci con le lacrime o le urla se è necessario. Alziamo la voce e abbattiamo quei muri che ci feriscono e che, di sicuro, non meritiamo. Perché **nessuno merita di soffrire, soprattutto se in maniera persistente.**

Se ne abbiamo la possibilità, cerchiamo la chiave della soluzione dei nostri problemi. Tutti gli sforzi ne varranno la pena e la nostra salute, senza dubbio, lo merita.

9. - **L'Assistente Spirituale certamente non sarà la chiave della soluzione dei problemi** che la sofferenza comporta, però mettendosi al fianco di chi soffre e condividendone i problemi certamente renderà la sofferenza più lieve e la vita del sofferente più agevole. **L'ascolto e la solidarietà dell'assistente spirituale dovrebbero essere l'espressione dell'amore che Cristo ha manifestato sulla croce verso l'umanità e che si perpetua nei secoli verso le persone che soffrono.** S. Giovanni Paolo II nella Lettera apostolica *Salvifici Doloris* ricorda: *“Nel programma messianico di Cristo la sofferenza è presente nel mondo per sprigionare amore, per far nascere opere di amore verso il prossimo, per trasformare tutta la civiltà umana nella civiltà dell'amore”*(30).

10. - **La sofferenza include un vocabolario infinito di voci** che turbano il vissuto somatico, mentale, emotivo e spirituale dei protagonisti. Le principali voci sono:

- **La sofferenza fisica.** Molti si trovano a combattere con **la sofferenza che affligge il corpo**, che si manifesta nel deterioramento degli organi, nello sviluppo di malattie croniche o invalidanti, nell'avanzare dell'età con tutti gli acciacchi conseguenti, nell'approssimarsi della morte. Per alcuni la debolezza fisica riguarda il moltiplicarsi delle cellule malate, per altri i problemi con le ossa, per altri ancora la fragilità di organi specifici, quali il rene, il cuore, i polmoni... L'ospedale è una cattedrale che ospita le diverse patologie, perché in ogni reparto – dalla neurologia all'oncologia, dalla pediatria alla psichiatria, dalla chirurgia all'ortopedia, ecc. – si curano le varie fragilità del corpo.
- **La sofferenza mentale.** La sofferenza della **mente** ha altre espressioni, dalle più comuni a quelle più critiche. Il tormento della mente, nelle sue espressioni più critiche, è curato nei centri di igiene mentale e nei reparti ospedalieri di psichiatria. Può riguardare patologie diverse, tra cui: le ossessioni o le fissazioni, la paranoia, il disturbo bipolare e la schizofrenia. Una patologia che attualmente interessa un numero crescente di persone è l'Alzheimer, che turba e rattrista i familiari più che la persona stessa, in quanto si ritrovano con le sembianze della persona amata, ma la cui mente e carattere sono smarriti per sempre.
- **La sofferenza sociale.** È spesso **causata da ingiustizie sociali, da forme di oppressione politica o religiosa.** In molti ambienti ha il volto del **pregiudizio o dell'emarginazione** nei confronti di chi ha determinate malattie, o nei confronti degli immigrati, di chi appartiene ad un'altra razza e di chi ha tradizioni diverse. Questo tipo di sofferenza cresce anche all'ombra di situazioni di povertà, che mortificano la dignità delle persone e le portano per le strade ad elemosinare. Non bisogna dimenticare che ha il volto dei bambini abbandonati e lo sguardo di tanti carcerati isolati dal mondo per errori commessi e pene da scontare. Un'espressione particolare di sofferenza sociale è caratterizzata dalle dipendenze: alcool, droga, giochi d'azzardo, nonché dai problemi correlati alle lacerazioni del nucleo familiare, alle problematiche nell'ambito lavorativo, all'indebolimento della struttura sociale, ai costi sul bilancio sanitario nazionale...
- **La sofferenza emotiva.** Le esperienze che possono produrre **lacerazioni del cuore, sconvolgimenti affettivi e sentimenti di amarezza, paura, tristezza, colpa e risentimento sono infinite.** Un bambino sperimenta il senso di abbandono quando si accorge di essere abbandonato e affidato a terzi per la sua cura e la sua crescita. Un giovane prova forti sentimenti di rabbia e di indignazione verso un padre autoritario che lo controlla o una madre possessiva che lo condiziona e lo colpevolizza. Nella vita di coppia o di famiglia la lacerazione del cuore avviene quando insorgono conflitti esasperati, attese non corrisposte, fiducia tradita, mancanza di rispetto, esperienze di separazione e di divorzio, vissuti drammatici e luttuosi... C'è chi soffre la

rottura di un'amicizia, il dispiacere per la partenza di un amico o di collega di lavoro, l'amarezza per una ingiusta diffamazione, il turbamento nel non sentirsi considerato...

- **La sofferenza spirituale. Il volto** di questa sofferenza è **legato allo smarrimento della propria identità, al vuoto degli ideali, al senso dell'inutilità della propria vita e della propria speranza.** L'espressione più drammatica di sofferenza spirituale è la perdita della speranza e il senso della disperazione, che spinge molte persone a compiere gesti di autolesionismo. Per molte persone si manifesta nell'orientamento materialistico o narcisistico della vita, nell'assenza di sensibilità verso gli altri, nel rifiuto dei valori trascendenti, nell'alienazione da Dio o da qualsiasi apertura a ciò che è spirituale. Talvolta si esprime nella ricerca di sette sataniche; più spesso nei sensi di colpa che tormentano le persone, svuotandole della gioia di vivere e rubando loro le energie più preziose della vita.

11. - Con questo messaggio **ho voluto tracciare un mosaico del volto del dolore e della sofferenza umana** che scalfiscono la salute, deturpano la pace del corpo, della mente, del cuore e dello spirito delle persone, nonché alterano l'armonia della convivenza umana.

Il dolore non è materia di confronto con quello di altri, in base alla sua gravità o alla sua intensità. Ogni persona ha le sue croci e il suo modo di viverle.

La sofferenza, invece, tende a rendere egoista la persona e a restringere gli orizzonti, per cui, in questo caso, il dolore più grande per la persona è quello che lo colpisce e lo affligge interiormente e in modo persistente. La sofferenza rimane l'eredità di ogni mortale, un ospite inevitabile delle vicende umane. Tuttavia, per tutti è una sfida e una missione a renderla un luogo di fecondità umana e spirituale, sull'esempio di Cristo che ha insegnato, come ci ricorda S. Giovanni Paolo II nella Lettera Apostolica *Salvifici Doloris*: *“A far del bene con la sofferenza e a far del bene a chi soffre”*(30).

Questo messaggio all'inizio di questo nuovo anno pastorale è un programma per me come Sacerdote, come Direttore dell'Ufficio della Pastorale della Salute e come Assistente Spirituale, nello stesso tempo, desidero proporlo a tutti i sacerdoti, in particolare, ai Parroci, nelle cui parrocchie non mancano persone malate e sofferenti, e ai Sacerdoti che svolgono l'Ufficio di Assistente Spirituale presso gli ospedali, le cliniche, le case di cura e di accoglienza che si trovano nell'ambito della nostra Arcidiocesi.

Chieti, 1 settembre 2017.

Mons. Angelo Vizzarri

Direttore Diocesano Ufficio Pastorale della Salute