

FRANK OSTASESKI Medici, infermieri e volontari a lezione alla Cardinal Gusmini di Vertova dallo studioso americano che insegna la spiritualità del fine vita

«Non nascondete la morte ai bambini!»

«Negli ultimi giorni di una persona la famiglia è essenziale, può fare tantissimo: i medici non bastano». «È un'esperienza che insegna a vivere»

di Elena Conti

«Una persona unica nel suo genere» mi bisbigliano all'orecchio durante l'incontro. Parla lentamente, con voce controllata, sorride spesso e si sofferma a guardare con i suoi occhi chiarissimi ogni singolo partecipante al seminario. Nella sala ci sono 130 persone. Medici, infermieri, Oss, personale Asa, psicoterapeuti. Ma anche due monaci buddisti e due sacerdoti. Ognuno di loro pende dalle labbra di **Frank Ostaseski**. Tiene convegni in cliniche e università di Stati Uniti ed Europa. Ha fondato nel 1987 lo Zen Hospice Project, il primo del suo genere negli Usa, e nel 2004 il Metta Institute, per fornire un'educazione alla spiritualità nella morte. Nel 2001 il Dalai Lama ha riconosciuto i suoi anni di servizio compassionevole verso i morenti. Di recente ha pubblicato il bestseller *Cinque inviti. Come la morte può insegnarci a vivere pienamente*. Ma abbiamo preferito chiederglielo direttamente.

Cosa vuol dire prepararsi adeguatamente alla morte e perché questo ci aiuta a vivere meglio?

«Perché la morte ci mostra cosa è più importante. Chi sta morendo si pone due domande: "Sono amato?", "Ho amato bene?". Prepararsi alla morte significa porsi queste domande nel corso della vita, senza aspettare il momento della morte».

C'è una sorta di superstizione per la quale se pensiamo alla morte in qualche modo la avviciniamo a noi. Infatti per noi la morte è sempre quella degli altri...

«In un vecchio testo induista ci si chiede: "Qual è la cosa più stupefacente al mondo?" Il saggio risponde: "La cosa più stupefacente al mondo è che uomini e donne vedono ogni giorno morire qualcuno, ma non pensano mai che questo



Frank Ostaseski alla cardinal Gusmini di Vertova, con il presidente Stefano Testa e Silvana Messina, componente del Consiglio della Fondazione. A destra, collaboratori della Fondazione e volontari dell'Associazione Hospice Vertova con lo studioso fondatore dello Zen Hospice Project di S. Francisco

accadrà anche a loro». Abbiamo questa idea sbagliata secondo la quale, se pensiamo alla morte, questa avverrà prima del previsto. Quindi non ci pensiamo affatto e questo ci dà l'illusione di una distanza comoda da essa.

Ma al tempo stesso vogliamo saperne di più.

«Certo. E vogliamo parlarne con chi ne è meno spaventato, per rassicurarci. Le persone ne parlano con me perché capiscono che non sono così spaventato dalla morte».

Lei non ha paura della morte?

«Ce l'ho. Non mi piacciono il dolore, il senso di impotenza, e forse queste cose faranno parte dell'esperienza della mia morte. Ma quello che ho imparato stando accanto ai morenti è che la morte è assolutamente sicura (sorride)».

Eppure noi siamo così terrorizzati dalla morte che spesso non osiamo neanche nominarla.

«In molte culture, come quella colombiana, la morte è una donna. Non è un personaggio spaventoso, ma qualcosa di spirituale, che vuole insegnarci e non minacciarci. Non ho una visione romantica della morte, anzi, è probabilmente l'esperienza più dura della nostra vita e può essere terribile e dolorosa. Ma potrebbe essere anche bella e trasformativa. Soprattutto è ordinaria. Succede a tutti. Nessuno ne esce vivo (sorride di nuovo). Quante volte diciamo: "Questa persona è morta, è così ingiusto". In realtà è la cosa più giusta, più equa, perché viene per tutti».

Oggi non si va spesso a trovare i morenti o i morti. Soprattutto tendiamo a te-



nere i bambini lontani dalla vista della morte.

«Io penso che i bambini siano molto curiosi di questo argomento. Una volta gestivo una scuola dell'infanzia, facevamo un gioco, li portavamo nei boschi con il compito di trovare cose morte e ai bambini piaceva molto. Poi li mettevamo sul tavolo e inventavamo storie su questi oggetti. Dobbiamo semplicemente parlare ai bambini in una maniera non spaventosa. Se pensiamo che la morte sia il nemico, è ovvio che si spaventino».

Lei sostiene che la cura dei malati terminali sia indipendente da ogni credo. Lei però è buddista.

«È vero che la pratica buddista mi sostiene. Uno degli insegnamenti principali del Buddhismo è l'impermanenza, tutto cambia. Più ci fa-

miliarizziamo con questo, più saremo pronti ad affrontare qualunque cambiamento».

La morte è sofferenza. Ma come possiamo passare dal soffrire per il morente al soffrire con il morente?

«È la differenza tra empatia e compassione. L'empatia è data dall'aver vissuto un'esperienza simile che ci porta a comprendere l'altro. Ma ciò non si tramuta automaticamente in azione. La compassione invece è la volontà di alleviare le sofferenze altrui, che diventa dunque azione. Anche azioni molto semplici, ma è una dimensione più profonda della nostra umanità».

Lei si occupa della formazione di professionisti della sanità. Qualcuno ha definito tutto questo come "poco scientifico"?

«Moltissime volte. La medicina si basa su prove certe.

Consapevolezza, compassione, amore non sembrano altrettanto basate su prove certe. Sappiamo però che i pazienti vogliono che l'assistenza medica abbia un volto umano, che non sia solamente un tecnico. Questo significa che questi aspetti sono altrettanto importanti. L'amore non porta via il dolore fisico, ma l'assistenza compiuta con amore è un aiuto».

All'inizio di quest'anno in Italia sono stati riconosciuti ufficialmente i caregiver familiari. Spesso queste persone assistono un parente o una persona cara che si trova al momento del fine vita. Cosa si può fare per dare loro più consapevolezza del loro ruolo?

«Un'ottima domanda! Parliamo spesso di quante persone sono assistite dal sistema sanitario, ma la maggior parte delle cure sono prestate in casa, dai familiari. Fanno tantissimo e non hanno ricevuto nessuna formazione. Questo mi fa pensare che sappiamo di quanto immaginiamo. Dobbiamo rendere onore al contributo dei familiari, è essenziale. I medici non sono in grado di fare ciò che la famiglia può fare per il morente: c'è bisogno di entrambi».

È la terza volta che interviene alla Fondazione cardinal Gusmini di Vertova. Come si è trovato?

«Innanzitutto Vertova è un posto meraviglioso. La natura e le montagne, in un certo senso, ti sostengono. E ho la sensazione che qui le persone abbiano una sorta di tranquillità, semplicità. Sono rinviate ma anche estremamente gentili. Sono molto impressionato. Ho imparato tanto su cosa succede alle persone che vivono a lungo nello stesso posto: l'ambiente ha un effetto sul loro carattere, sono costanti. Sono davvero riconoscente del fatto che mi abbiano invitato qui» (sorride ancora).

CASTING Pensato per gruppi e cori, il concorso sarà trasmesso da La5. Per partecipare, l'8 luglio le prime selezioni al Casinò A San Pellegrino arriva iBand, il nuovo talent di Mediaset

di Matteo Rizzi

(rmj) Arriva iBand, un talent fortemente voluto e che ha preso forma sulla scia di quel Benjamin Franklin che ricordava a tutti che i talenti sono fatti per essere usati. Prodotto da Sunshine Production s.r.l., andrà in onda per Mediaset su La5 e sarà rivolto a band, cori, gruppi vocali, cori gospel: ogni genere musicale è ammesso, purché si tratti - e questa è la vera grande novità di questo contest - di gruppi. Per partecipare è necessario innanzitutto che i concorrenti abbiano almeno sei anni di età, e che i gruppi musicali siano composti da almeno cinque persone (fino a un massimo di quaranta). Per quanto riguarda i cori, il numero minimo di componenti è quindici, mentre il massimo rimane quaranta. La fase finale sarà registrata dal 26 al 31 agosto a Cinecittà World per poi andare in onda dal prossimo dicembre 2018, in sei puntate, di cui quattro eliminatorie e due tra semifinali e finale. Per le fasi finali la giuria sarà composta da volti noti della musica italiana: Sal da Vinci, Silvia Salemi e Marco Carta.

A selezionare i concorrenti che parteciperanno poi al programma televisivo sarà l'agenzia nazionale di iBand, Studio Kreativ, coordinata da Emma Malinconico; la direzione artistica è affidata al maestro Vincenzo Sorrentino dell'Associazione Royal Music. Insomma, si fa sul serio e il contest ha tutta l'aria di ambire ad avere un ruolo di prestigio nel panorama televisivo e musicale, diventando un punto di riferimento per produttori e case discografiche.

Ma cosa c'entra Bergamo in tutto questo? È presto detto: l'8 luglio, presso il Casinò di San Pellegrino Terme, avranno luogo i casting ufficiali del contest, dalle 15 alle 19. Un'occasione preziosa in una location meravigliosa, scelta per la sua storia e per il suo prestigio. Questa importante tappa territoriale è stata fortemente voluta da Mariaraffaella Napolitano, presidente di N&M Management, agenzia specializzata nell'organizzazione di eventi, la cui sede è a Bergamo, ma la cui copertura è estesa a tutta Italia. Per l'occasione tra i giurati del casting anche il sindaco del



A sinistra, Antony Peth e Giulia Ranzani; al centro, Mariaraffaella Napolitano; a destra, Julia Joy e Katy Desario

paese fulcro della Val Brembana, Vittorio Milesi, che sarà affiancato dal già citato maestro Vincenzo Sorrentino, direttore artistico del talent e dalla stessa Mariaraffaella Napolitano. Gli altri giurati saranno Emma Malinconico dello Studio Kreativ, coor-



dinatrice di iBand; Fabrizio Frigeni, chitarrista, tra gli altri, di Laura Pausini, 883, Renato Zero, Syria e Loredana Bertè, nonché direttore della piattaforma didattica Italian Music Academy; Elena Moriggia, autrice di testi, che ha firmato lavori per artisti



del calibro di Raf e degli Stadio.

Ma non è tutto: come spiega Fabio Lauricella, collaboratore della tappa casting di San Pellegrino, la giornata delle selezioni vuole essere un evento a trecentosessanta gradi, con presentatore, mu-

sica e ospiti. Per coordinare e condurre la serata è stato infatti reclutato Antony Peth, al secolo Antonio Petretto, sardo dal curriculum invidiabile, conduttore e inviato speciale per La7, che vanta diversi successi televisivi negli ultimi anni. Al suo fianco la bravissima Giulia Ranzani. Anche per quanto riguarda gli ospiti si prospetta un pomeriggio memorabile: sul palco sono infatti attese Katy Desario, talentuosa cantante con all'attivo diverse partecipazioni a musical anche in teatri stranieri e semifinalista di "The Voice of Italy" nel 2016, e la violinista Julia Joy.

La tappa bergamasca dei casting, che saranno gratuiti, gode del Patrocinio del Comune di San Pellegrino Terme ed è sponsorizzata da Ebikeme, Carminati Allestimenti, Co.me.c. srl. Per l'attività di promozione, infine, molto importante la collaborazione di MilanoVip.

Ulteriori informazioni sono disponibili sulla pagina Facebook ufficiale del talent iBand. Chiusunque volesse partecipare ai casting può anche contattare direttamente il responsabile Fabio Lauricella al numero 334-8712892.