



DICASTERO PER IL SERVIZIO
DELLO SVILUPPO UMANO INTEGRALE

**ACCOMPAGNARE LE PERSONE
IN SOFFERENZA PSICOLOGICA
NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA
DEL COVID-19**

**MEMBRI DI UN SOLO CORPO
AMATI DA UN UNICO AMORE**

**DICASTERO PER IL SERVIZIO
DELLO SVILUPPO UMANO INTEGRALE**

**ACCOMPAGNARE LE PERSONE IN SOFFERENZA PSICOLOGICA
NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA DEL COVID-19**

*MEMBRI DI UN SOLO CORPO
AMATI DA UN UNICO AMORE*

Novembre 2020

CONSIDERARE ED ACCOMPAGNARE LA SOFFERENZA PSICOLOGICA NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA DEL COVID-19

Riflessioni introduttive

La pandemia del Covid-19 – prima epidemia per diffusione a livello mondiale – ha messo in evidenza la nostra fragilità fisica e il nostro deficit immunitario di fronte ad un virus che il corpo umano non riconosce.

Anche se sono stati utilizzati tutti i mezzi disponibili per curare i malati, si è presa meno in considerazione la sofferenza psicologica, generata o amplificata dalla profonda preoccupazione per questa malattia sconosciuta.

Si tratta soprattutto della perdita di controllo sulla nostra esistenza personale e su quella che condividiamo con chi ci sta accanto. Quando le conoscenze ed i metodi di cura sembrano improvvisamente inadatti, limitati o precari, la paura di fronte all'ignoto si cristallizza allora nella questione: “che ne sarà di me?”, “che ne sarà di noi?”

La morte di un familiare e, a maggior ragione, l'impossibilità di celebrare i riti funebri per la persona amata, possono generare delle derive psicologiche e talvolta psichiatriche. Il *lockdown* e la riduzione dell'attività sociale possono amplificare alcune fragilità relazionali, causa anche di violenze in famiglia, in quanto esistiamo credendo nella vita e appoggiandoci su coloro che amiamo.

In modo paradossale – e per alcuni insostenibile – riscopriamo che siamo corpo e relazione, vita interiore e vita sociale, affetto e speranza. Queste dimensioni sono collegate le une alle altre. Quando una di esse si trova in sofferenza, tutto il nostro essere è in sofferenza.

Possiamo dire che la salute mentale è il giusto equilibrio interiore tra la nostra “soggettività” (l'immagine che ciascuno ha di sé), la relazione con l'altro (identificazione e riconoscimento) e l'“oggettività” della nostra storia umana (eventi e interpretazione).

La deriva psichica – che può andare da una depressione malinconica fino al suicidio – ci ricorda che esistiamo con l'altro e quando tale vicinanza fisica o simbolica è minata, possiamo cadere in uno stato di angoscia, violenza e dolore. Tale esperienza è contemporaneamente personale e comunitaria ed incarna il paragone riguardante il corpo, espresso da san Paolo: “quindi, se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme” (1 *Cor* 12,26).

In modo più radicale, si può affermare che l'esperienza della pandemia del Covid-19 ci fa toccare il punto essenziale della nostra condizione umana e della nostra fede cristiana: il passaggio verso la morte e il rapporto tra la morte e la vita, la paura e la speranza.

L'intento del presente documento è quello di proporre alcuni elementi di comprensione e riflessione a quanti sono vicini a persone colpite dalla pandemia del Covid-19 e a tutti coloro che sono chiamati ad accompagnarli auspicando di offrire alcuni spunti antropologici, teologici, etici, spirituali e pastorali, per accompagnare quanti si trovano nella sofferenza segreta dell'angoscia, allo scopo di invitarli a dissetarsi alla dolce compassione di Cristo, che si è fatto prossimo, che si è preso cura dell'altro con l'ascolto e il perdono e che ha pronunciato per ciascuno una Parola che eleva e guarisce.

L'accompagnamento fraterno coinvolge tutte le dimensioni della nostra umanità, in un approccio che si rivela reciproco e delicato:

“Avvicinarsi, esprimersi, ascoltarsi, guardarsi, conoscersi, provare a comprendere, cercare punti di contatto, tutto questo si riassume nel verbo ‘dialogare’”¹.

NOTA BENE

Disponiamo di tre termini, simili ma differenti, per richiamare l'approccio alla dimensione psicologica della persona. Occorre pertanto fare una distinzione, cogliendo il nesso tra questi 3 termini.

- La dimensione mentale: cioè la capacità sensoriale ed intellettuale che ha la persona di cogliere ed interpretare la realtà della sua esistenza.
- La dimensione psichica: cioè la costituzione e la dimensione propria di ciascuna persona di essere in relazione con il reale e con gli altri e di essere colpita da ciò che gli accade.
- La dimensione psicologica: che consiste nella conoscenza della soggettività propria di ciascuna persona: la relazione che ha con il suo corpo, la sua storia e la narrazione del proprio percorso personale e sociale.

Queste tre definizioni sono ovviamente molto legate tra loro ma devono essere distinte nella riflessione e nell'accompagnamento.

¹ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 198.

I. LE CONSEGUENZE DELLA PANDEMIA DEL COVID-19 SULLA SALUTE MENTALE

La persona umana, corpo, relazione, desiderio, speranza

L'impatto della pandemia del Covid-19 ha generato una crisi globale senza precedenti.

“Fitte tenebre si sono addensate sulle nostre piazze, strade e città; si sono impadronite delle nostre vite riempiendo tutto di un silenzio assordante e di un vuoto desolante, che paralizza ogni cosa al suo passaggio: si sente nell'aria, si avverte nei gesti, lo dicono gli sguardi. Ci siamo trovati impauriti e smarriti. Come i discepoli del Vangelo siamo stati presi alla sprovvista da una tempesta inaspettata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda. Su questa barca... ci siamo tutti”².

In questa emergenza sanitaria mondiale, l'umanità si è percepita più fragile, più vulnerabile in ogni dimensione della vita: fisica, psichica, economica, relazionale, sociale e spirituale.

La persona umana è, per natura, aperta ai legami, in sé abita la chiamata a trascendere sé stessa nell'incontro con gli altri³; per questo i lunghi periodi di *lockdown*, le quarantene trascorse in isolamento, hanno pervaso l'anima e la mente umana di sentimenti di paura, angoscia, preoccupazione per il futuro.

Inquietudine

Il senso di inquietudine e di impotenza dinnanzi alla malattia e alla morte, la solitudine, l'impoverimento improvviso, l'incertezza lavorativa futura, la discriminazione e lo stigma perché contagiati, la difficoltà dell'elaborazione del lutto per non aver potuto abbracciare un'ultima volta i propri cari, hanno originato, in persone mentalmente sane e acutizzato in persone già con disagi mentali, disturbi psichici severi quali depressione, attacchi di panico e ansia, insonnia, disturbo post-traumatico da stress, mancanza di interesse o piacere nel fare le cose, paure e timori eccessivi.

Le restrizioni, i cambiamenti delle abitudini quotidiane, la difficoltà a gestire i propri stati emotivi, l'ansia per il futuro, hanno portato ad un incremento dei comportamenti lesivi: è preoccupante l'aumento dell'abuso di droga e di alcol, del gioco di azzardo, principalmente online, di episodi di aggressività e violenza, soprattutto domestica⁴, a danno dei più deboli e indifesi, come anche di gesti o comportamenti suicidari: suicidio, tentativo di suicidio e autolesione.

² FRANCESCO, Momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia: *Meditazione* al Sagrato della Basilica di San Pietro, 27 marzo 2020.

³ Cf. FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 111.

⁴ Cf. WHO, *Violence Against Women and Girls Data Collection during COVID-19*.

La tentazione della disperazione e il pensiero del suicidio

La disperazione è la conseguenza di una solitudine che tocca l'intimo dell'essere, quel punto interiore dove si incontrano esperienza e sensibilità. Quando non ci si attende più niente dalla vita oppure quando non aspettiamo più nessuno, l'orizzonte dell'esistenza può chiudersi come la notte che cala sul giorno. Per cosa e per chi conviene ancora alzarsi, affrontare le sfide e offrire i nostri talenti, il nostro sapere, il nostro amore? Si finisce per guardare gli altri e se stessi con disprezzo, e la sensazione di fallimento prevale su qualsiasi altro pensiero.

Alcuni testi della Bibbia - salmi o meditazioni - esprimono molto chiaramente questo sprofondamento nella notte della disperazione vissuto da chi cerca la Verità. Così il profeta Elia chiede a Dio di morire, tanto è grande la sua solitudine (Cfr. 1 Re 1-8)... E Dio gli manda un angelo che gli dona un po' di acqua e di pane per continuare il suo cammino.

Nella cultura "moderna", centrata sull'individuo, questa sofferenza intima è amplificata dal fatto che bisogna "cavarsela da soli", senza gli altri. Quando sopraggiunge la malattia, con il suo carattere misterioso, che sconvolge i nostri piani, possiamo arrivare a desiderare di morire. La volontà di affrontare le difficoltà della vita quotidiana si ritorce contro noi stessi: niente vale più la pena... Piuttosto, usciamo di scena dove non riusciamo più a vedere quale ruolo possiamo giocare.

È stato spesso detto che alcuni suicidi - o tentati suicidi - sono grida di aiuto: un grido soffocato per dire che si esiste ancora e si ha bisogno di essere riconosciuti e amati. A volte il suicidio è l'ultima espressione di una libertà che non ha trovato né spazio né relazione per esprimersi. Pensiamo al "figliol prodigo", nel Vangelo secondo San Luca, che voleva vivere pienamente la sua autonomia e che è sprofondato nella disperazione. Nel più profondo della sua solitudine, si ricorda di suo Padre e decide di raggiungerlo e chiedere la sua fiducia e il suo perdono. Suo Padre, che lo aspetta e che lo vede da lontano, gli corre incontro e gli apre le braccia, nella gioia di ritrovare suo figlio. Infatti, dice, "mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato" (Luca 15:32).

Il Padre aspetta sempre il figlio che si è perduto. La sfida, per noi stessi, fratelli e sorelle di coloro che sono disperati, è di avere l'atteggiamento discreto dell'angelo che offre un sostegno semplice e delicato al fratello che non ha più la forza di vivere.

Fragilità sociali

L'evento pandemico è stato solo un fattore precipitante di una crisi già esistente, che l'indebolimento dei valori spirituali, del senso di responsabilità, del valore della solidarietà hanno contribuito a generare. È apparsa evidente l'inadeguatezza delle politiche non solo sanitarie ma anche economiche e sociali che hanno generato nuove povertà ed emarginazioni e che continuano a creare situazioni di ingiustizia e di iniquità nella distribuzione delle risorse a danno di milioni di esseri umani. Il divario tra ricchi e poveri è aumentato e, con l'emergenza sanitaria, sono emerse nuove povertà che si sono aggiunte alle già note fragilità sociali, soprattutto a causa della mancanza di lavoro.

La perdita del lavoro è una delle conseguenze più preoccupanti della pandemia: milioni di persone sono state private dell'unico mezzo che permettesse loro di vivere. La povertà e la fame sono "entrate" in molte famiglie, aumentando, a dismisura, il numero dei poveri nel mondo. Come afferma Papa Francesco, "non esiste peggiore povertà di quella che priva del lavoro e della dignità del lavoro.

In una società realmente progredita, il lavoro è una dimensione irrinunciabile della vita sociale, perché non solo è un modo di guadagnarsi il pane, ma anche un mezzo per la crescita personale, per stabilire relazioni sane, per esprimere sé stessi, per condividere doni, per sentirsi corresponsabili nel miglioramento del mondo e, in definitiva, per vivere come popolo”⁵.

Il rispetto della dignità umana, condizione per la fiducia e lo sviluppo

C’è la necessità di un cambio di modello di sviluppo, in grado di superare le logiche egoistiche che hanno condotto il mondo a uno stato di disordine profondo. Per cambiare è necessario un nuovo modello culturale che rimetta la dignità umana al centro e che promuova il bene per noi stessi, per gli altri e per tutta l’umanità. È tempo di tornare a prendersi cura della fragilità di ogni uomo, di ogni donna, di ogni bambino e di ogni anziano, con l’atteggiamento solidale e attento del buon samaritano⁶.

Pur devastante nelle sue conseguenze, la pandemia del Covid-19 è per tutti un’opportunità da non perdere per immaginare un mondo migliore, un mondo più giusto, più equo, più solidale, più caritatevole, più inclusivo, dove si promuova la fraternità e l’amicizia sociale; un tempo per sentirci e vederci fratelli gli uni degli altri. Non c’è possibilità di salvarsi da soli: la fratellanza è l’unica via per costruire il futuro. Questo è il tempo propizio per incoraggiare una nuova immaginazione del possibile, per dare impulso a dinamiche che possano testimoniare la vita nuova che il Signore vuole generare in questo momento concreto della storia, per costruire una civiltà dell’amore⁷.

⁵ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 162.

⁶ Cf. *Ibidem.*, n. 79.

⁷ Cf. FRANCESCO, «Il coraggio di una nuova immaginazione del possibile: “Un piano per risorgere dopo il Covid-19”», *L’Osservatore Romano*, 17 aprile 2020.

II. DIMENSIONE ETICA DELLA SALUTE MENTALE: I PRINCIPI DI “RESPONSABILITÀ SOCIALE” E DI “SOLIDARIETÀ”

Vivere la responsabilità è prima di tutto rispondere ad una attesa

L'analisi del contesto della pandemia del Covid-19 e delle sue conseguenze sulla salute mentale ha evidenziato la fragilità dell'essere umano nella sua dimensione individuale e sociale. La pandemia del Covid-19 ha messo in luce le disuguaglianze sociali e la difficoltà delle persone vulnerabili ad accedere alle cure di qualità a causa del confinamento e delle misure di distanziamento sociale.

Diversi studi suggeriscono che per tutelare la salute mentale, particolarmente in un contesto di crisi sanitaria, si devono considerare, da un lato, il sostegno da offrire alle persone, e dall'altro, le azioni che consentono di creare ambienti favorevoli alla salute e al benessere dell'intera popolazione, tenendo conto delle disuguaglianze sociali⁸. Papa Francesco avvalorava questa considerazione, sottolineando la dimensione “integrale” della salute: “Dal momento che tutto è intimamente relazionato e che gli attuali problemi richiedono uno sguardo che tenga conto di tutti gli aspetti della crisi mondiale (...) È fondamentale cercare soluzioni integrali, che considerino le interazioni dei sistemi naturali tra loro e con i sistemi sociali⁹”.

Per quanto riguarda la salute mentale, tutte le incidenze elencate nel primo capitolo (ansia per il futuro, difficoltà di trovare un lavoro, problemi economici, povertà, emarginazione, stigma, depressione, desiderio di morire, suicidio, ecc.), sono realtà che, secondo la *Dichiarazione universale sulla bioetica e i diritti umani* dell'Unesco, si definiscono in relazione a una messa in discussione radicale della dignità umana, dei diritti umani e delle libertà fondamentali¹⁰. Tutto ciò che tocca la dignità umana ha un carattere etico. In questa logica, per promuovere la salute mentale in modo “integrale”, si propone l'applicazione e l'interazione tra loro, del principio di “responsabilità sociale” e del principio di “solidarietà”.

Principio di “responsabilità sociale”

La considerazione filosofica del principio di responsabilità sociale riguarda le condizioni di responsabilità delle nostre comunicazioni, dei nostri atti e delle nostre omissioni nella società. Nel linguaggio comune, il termine “responsabilità”, oltre al suo impiego nel contesto dell'imputabilità, si riferisce anche ai doveri o agli obblighi associati a uno status sociale¹¹. Nello spirito di applicazione del principio di responsabilità sociale, le autorità sanitarie e politiche devono garantire che, per quanto possibile, le decisioni prese (accesso all'assistenza sanitaria, chiusura delle frontiere, misure di confinamento, isolamento o quarantena) siano nell'interesse della giustizia, dell'equità e degli

⁸ INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE DU QUEBEC, «COVID-19: la résilience et la cohésion sociale des communautés pour favoriser la santé mentale et le bien-être», 1° giugno 2020.

⁹ Cf. FRANCESCO, Lett. enc. *Laudato si'*, nn. 137 e 139.

¹⁰ Cf. UNESCO, *La dichiarazione universale sulla bioetica e i diritti dell'uomo. Storia, principi e applicazioni*.

¹¹ Cf. DEMBELE, M., *Bioéthique et Excision au Mali. De la dignité humaine au respect de l'intégrité physique des femmes*, Harmattan Italia, Torino 2016.

interessi di tutta l'umanità. In questa prospettiva, il principio della responsabilità sociale è essenziale. Richiamarlo in questa sede significa, da un lato, attirare l'attenzione dei responsabili della cosa pubblica a sviluppare politiche adeguate a gestire e risolvere le crisi sanitarie e le loro conseguenze, comprese quelle che incidono profondamente sulla salute mentale, dall'altro, a promuovere la partecipazione dei cittadini coinvolgendoli, a livello personale e comunitario, in un processo di formazione delle coscienze che porti a soluzioni che non stigmatizzano né escludono nessuno. Nell'applicazione del principio di responsabilità sociale, la protezione diretta della dignità umana richiede la protezione dei diritti umani.

Principio di “solidarietà”

Il principio di solidarietà, secondo la dottrina sociale della Chiesa, “conferisce particolare risalto all'intrinseca socialità della persona umana, all'uguaglianza di tutti in dignità e diritti, al comune cammino degli uomini e dei popoli verso una sempre più convinta unità”¹². La solidarietà assurge al rango di virtù sociale fondamentale, poiché si colloca nella dimensione della giustizia, virtù orientata per eccellenza al bene comune, e nell'impegno per il bene del prossimo, soprattutto dei più vulnerabili, con la disponibilità, in senso evangelico, a “perdersi” a favore dell'altro invece di sfruttarlo, a “servirlo” invece di opprimerlo per il proprio tornaconto¹³. Papa Francesco insiste su questa idea, sottolineando che la solidarietà si manifesta concretamente nel servizio, che può assumere forme molto diverse. Servire, prosegue il Papa, “è in gran parte, avere cura della fragilità. Servire significa avere cura di coloro che sono fragili nelle nostre famiglie, nella nostra società, nel nostro popolo» (...) Il servizio guarda sempre il volto del fratello, tocca la sua carne, sente la sua prossimità fino in alcuni casi a “soffrirlo”, e cerca la promozione del fratello (...) Il servizio non è mai ideologico, dal momento che non serve idee, ma persone”¹⁴. La solidarietà infine è una virtù orientata alla salvaguardia e alla promozione della salute, che è un “bene comune”.

Questa riflessione di Papa Francesco trova eco nell'Enciclica *Sollicitudo rei socialis* di san Giovanni Paolo II, che insiste sulla dimensione della reciprocità nel servizio. In una società in crisi sanitaria, i cittadini sono chiamati a riconoscersi come fratelli e sorelle e sentirsi responsabili dei più vulnerabili: “L'esercizio della solidarietà all'interno di ogni società è valido, quando i suoi componenti si riconoscono tra di loro come persone. Coloro che contano di più, disponendo di una porzione più grande di beni e di servizi comuni, si sentano responsabili dei più deboli e siano disposti a condividere quanto possiedono. I più deboli, da parte loro, nella stessa linea di solidarietà, non adottino un atteggiamento puramente passivo o distruttivo del tessuto sociale, ma, pur rivendicando i loro legittimi diritti, facciano quanto loro spetta per il bene di tutti. I gruppi intermedi, a loro volta, non insistano egoisticamente nel loro particolare interesse, ma rispettino gli interessi degli altri”¹⁵.

Bisogni psicosociali

Per rispondere ai bisogni psicosociali delle persone vulnerabili, è necessario includere i principi di solidarietà, speranza, sicurezza e benevolenza in tutti gli interventi destinati alle persone

¹² PONTIFICIO CONSIGLIO DELLA GIUSTIZIA E DELLA PACE, *Compendio della Dottrina Sociale della Chiesa*, n. 192.

¹³ *Ibidem*, n. 193.

¹⁴ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n.115.

¹⁵ GIOVANNI PAOLO II, Lett. enc. *Sollicitudo rei socialis*, n. 39.

colpite dalla pandemia del Covid-19¹⁶. In questa prospettiva, in alcuni Paesi sono state osservate manifestazioni di solidarietà civica e compassione, che hanno contribuito a proteggere le persone in situazione di vulnerabilità a causa della pandemia del Covid-19, o a sostenere le persone in situazione socioeconomica precaria per il contesto della pandemia. Queste osservazioni evidenziano l'importanza di agire sui fattori che promuovono il mantenimento di una buona salute mentale e il benessere “integrale” degli individui, delle famiglie e delle comunità. Pertanto, la promozione della salute mentale comporta azioni concrete in grado di attuare una “ecologia della vita quotidiana, una ecologia ambientale, economica, sociale, culturale e spirituale”¹⁷, che promuovano la salute mentale e che consentano l'adozione e il mantenimento di uno stile di vita sano che si traduce in attenzione, parola, incoraggiamento, consolazione e fedeltà. La dimensione etica richiede, quindi, una serie di riflessioni, decisioni, azioni, misure volte ad accrescere le condizioni per una buona salute mentale, in modo che tutti, anche i soggetti più fragili, siano rispettati come soggetti riconosciuti e responsabili.

¹⁶ Cf. L'INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE DU QUEBEC, *Ibidem*.

¹⁷ FRANCESCO, Lett. enc. *Laudato si'*, Capp. IV e VI.

III. LA FRAGILITÀ MESSA A NUDO DALLA PANDEMIA GLOBALE

Riscoprire la nostra vulnerabilità e la nostra prossimità

Nella nostra vita quotidiana, e in tutte le varie fasi della storia umana, c'è sempre stato un profondo desiderio di scoprire le risposte alle domande più pressanti e pertinenti del cuore umano. La persona umana desidera soprattutto conoscere il senso e lo scopo della vita e, spesso, la realtà del dolore, della perdita e della fragilità sono fonte di frustrazione e frammentazione interiore. “Il dolore, l'incertezza, il timore e la consapevolezza dei propri limiti che la pandemia ha suscitato,” ci ricorda Papa Francesco, “fanno risuonare l'appello a ripensare i nostri stili di vita, le nostre relazioni,

l'organizzazione delle nostre società e soprattutto il senso della nostra esistenza”¹⁸. Come ha ben espresso il Concilio Vaticano II, la persona umana si chiede: "Qual è il significato del dolore, del male, della morte, che continuano a sussistere malgrado ogni progresso?"¹⁹. Nonostante studi e approfondimenti sono offerti dalle diverse figure professionali per aiutare nella diagnosi e cura dei disagi mentali, tuttavia, all'interno di ogni individuo, come nella società nel suo insieme, rimane un enorme bisogno di integrità e di integrazione. Le persone rifuggono da un'esistenza disgregata e ricercano, invece, una vita di integrità e un senso di pace interiore e di concordia sociale.

Solitudine e desiderio di amore

La persona che sperimenta questa fragilità percepisce la vulnerabilità nel corpo ma anche nella vita interiore. Come unità di corpo e anima, la fragilità aumenta solo quando l'una o l'altra di queste due dimensioni viene trascurata. Inoltre, la persona non esiste come entità isolata, ma fa parte di una comunità dove l'amore, “infine, ci fa tendere verso la comunione universale. Nessuno matura né raggiunge la propria pienezza isolandosi. Per sua stessa dinamica, l'amore esige una progressiva apertura, maggiore capacità di accogliere gli altri, in un'avventura mai finita che fa convergere tutte le periferie verso un pieno senso di reciproca appartenenza”²⁰. Come dice bene San Paolo a proposito della comunità cristiana, "Se un membro soffre tutte le membra soffrono insieme; se un membro è onorato, tutte le membra gioiscono con lui" (1 Cor 12,26). Molte volte l'isolamento e l'individualismo possono aumentare la sofferenza mentale, mentre la natura dinamica e feconda della vita comunitaria può portare consolazione e gioia anche in mezzo al lutto e al dolore. La pandemia globale, che ha aumentato il senso di fragilità a tanti livelli, può anche essere un momento in cui le comunità di fede e la dinamica creativa della società, nel suo insieme, possono diventare uno strumento di cura e di guarigione per coloro che si trovano in uno stato di sofferenza al punto di toccare e compromettere la loro salute mentale. Si spera che questa pubblicazione stimoli alcune di queste iniziative e dia inizio ad una riflessione più ampia e comprensiva.

All'interno della comunità, ci sono vari gruppi che sperimentano la fragilità e la vulnerabilità in modo diverso e con vari gradi di intensità. Si possono facilmente richiamare alla mente le persone che vivono in povertà, quelle senza lavoro e le varie affezioni vissute dai giovani in molti luoghi del mondo. Tra i gruppi più vulnerabili che hanno evidenziato un bisogno particolare di assistenza

¹⁸ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 33.

¹⁹ CONCILIO VATICANO II, *Gaudium et spes*, n. 10.

²⁰ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 95.

durante la pandemia globale ci sono gli anziani, i carcerati, i lavoratori marittimi e le loro famiglie, i migranti, i rifugiati, gli apolidi e i senzatetto.

Un discorso a parte meritano gli operatori sanitari, un gruppo particolarmente e direttamente esposto ai rischi legati alla pandemia del Covid-19. Essi rappresentano una singolare fonte di forza e di assistenza nel mezzo della crisi sanitaria, ma possono anche sperimentare fragilità e vulnerabilità proprio perché il loro lavoro è ad un livello di intensità e pressione maggiore. Alcuni si sono riferiti a loro come soldati in prima linea, mentre molti di loro si considerano più che altro l'ultima linea di difesa nella pandemia. Durante l'emergenza sanitaria, gli operatori sanitari sono stati salutati come eroi da Papa Francesco e da molti altri, ma il loro servizio dedicato e le innumerevoli ore trascorse in situazioni critiche hanno spesso avuto un grande peso. La loro fragilità è spesso il danno collaterale di uno sforzo sincero per garantire stabilità e benessere all'umanità sofferente. Ora devono esserci persone pronte a "prendersi cura di chi si prende cura di loro". Un accompagnamento speciale, a loro dedicato, è, forse, più importante ed auspicabile, con riguardo al loro livello di stress, di stanchezza e di salute mentale.

Tra i gruppi vulnerabili ricordiamo:

- **Gli anziani:** Oltre ai gravi casi di negligenza e di cattiva gestione dell'assistenza che molti membri anziani della comunità hanno sperimentato durante la pandemia, c'è un ulteriore livello di fragilità dovuto alla suscettibilità che spesso essi hanno alla malattia stessa. Come è noto, il tasso di mortalità da Covid-19 era significativamente più alto tra gli anziani nella "prima ondata 2020". Questa vulnerabilità può avere un effetto significativo su altre aree della loro vita, compresa la salute mentale. Inoltre, essi sono anche fragili perché le necessarie misure di separazione e di isolamento li hanno tenuti distanti dai loro cari e dai sistemi di sostegno, che può portare ad una profonda solitudine e depressione.
- **I carcerati:** I detenuti del carcere hanno vissuto un grande vuoto per la mancanza del "tocco umano" durante l'isolamento pandemico. Tutto era fermo. Nessuna visita alle prigioni, nessuno a cui rivolgersi e le famiglie non potevano fare loro visita. La vita per loro è diventata stagnante, chiusa e con molte domande, come "Dov'è Dio? e dove sono gli altri?". Per molti questa condizione è stata vissuta come una angoscia che ha portato alla disperazione. Desideravano ricevere un messaggio di Speranza.
- **I marittimi:** La gente del mare, che generalmente è lontana dalla famiglia per 9/10 mesi, con la pandemia è stata costretta ad estendere i propri contratti per altrettanti mesi senza avere la possibilità di tornare nel proprio paese. Questo stato di lontananza dai propri cari, il continuo lavoro, ha provocato in molti una situazione di stress fisico, mentale e psicologico che in alcuni casi ha portato al suicidio.
- **I migranti, rifugiati e apolidi:** Anche queste persone, già vulnerabili per il fatto di non poter soddisfare i propri bisogni primari come l'assistenza sanitaria e un alloggio dignitoso, vivono anche una situazione di fragilità quando provano a contattare una struttura locale, essa stessa in crisi a causa della pandemia. I loro diritti sono spesso trascurati e la loro esperienza di isolamento può essere profonda e prolungata. La durata delle procedure è essa stessa senza

speranza. Essi sono fragili perché si trovano in una situazione di instabilità tra due sponde: da una parte, un passato di sofferenza e dall'altra, un futuro molto incerto.

- **I senzatetto:** La fragilità dei senzatetto è acuita a causa del rischio di trasmissione del virus del Covid-19 dovuto al sovraffollamento dei rifugi. Coloro che passano la vita per strada sono fragili perché sono più vulnerabili per le cattive condizioni di salute fisica e mentale. Spesso non hanno accesso ai servizi sanitari e all'igiene di base, il che aumenta il rischio di contagio.
- **I disoccupati:** coloro che lavorano nell'economia informale, come i venditori ambulanti, hanno perso, a causa della pandemia, la possibilità di un guadagno giornaliero che ha generato una situazione di estrema precarietà per loro e le loro famiglie e un'inquietudine nell'affrontare un futuro incerto. Senza risparmi e senza protezione sociale, molti diventano senzatetto e vagabondi.

Affrontare la fragilità può essere una sfida e la questione della salute mentale può essere associata ad un certo stigma. La nostra fede ci ricorda, più di ogni altra cosa, che Dio ha scelto di diventare un bambino fragile per portare la guarigione in un mondo distrutto. San Paolo descrive fino a che punto Cristo è arrivato, "egli, pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere Dio, ma svuotò se stesso assumendo una condizione di servo, diventando simile agli uomini" (*Fil*, 2,6-7). Questa discesa nella nostra umanità non ha protetto Cristo dall'essere rifiutato, disprezzato, disdegnato, maltrattato e abbandonato. Dio sa cosa significa essere fragili ma c'è speranza nella fragilità perché Dio ha trasformato la fragilità di Cristo nella potenza della redenzione. Questa solidarietà trascendente con ognuno di noi è l'ispirazione per la nostra speranza e la fonte della nostra forza. È la stessa cosa su cui la nostra comunità umana è costruita e sostenuta.

Fraternità e coraggio di vivere

“Abbracciare la sua croce,” dice Papa Francesco, “significa trovare il coraggio di abbracciare tutte le contrarietà del tempo presente, abbandonando per un momento il nostro affanno di onnipotenza e di possesso per dare spazio alla creatività che solo lo Spirito è capace di suscitare. Significa trovare il coraggio di aprire spazi dove tutti possano sentirsi chiamati e permettere nuove forme di ospitalità, di fraternità, di solidarietà. Nella sua croce siamo stati salvati per accogliere la speranza e lasciare che sia essa a rafforzare e sostenere tutte le misure e le strade possibili di attenzione reciproca. Abbracciare il Signore per abbracciare la speranza: ecco la forza della fede, che libera dalla paura e dà speranza”²¹. Contemporaneamente, sentiamo questa chiamata in quanto comunità, luogo dove possiamo prenderci “cura della fragilità di ogni uomo, di ogni donna, di ogni bambino e di ogni anziano, con quell’atteggiamento solidale e attento, l’atteggiamento di prossimità del buon samaritano”²².

²¹ FRANCESCO, Momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia: Benedizione *Urbi et Orbi*, 27 marzo 2020.

²² FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 79.

IV. DIMENSIONE SPIRITUALE: SOFFERENZA E SPERANZA

Respirare, aprirsi all'altro e camminare insieme

Questa pandemia ci ha sorpresi tutti e ci ha trovati impreparati. Con la sua natura assoluta e imprevista, ha costretto i Governi ad adottare con urgenza misure sanitarie restrittive per contenere il contagio e prevenire l'aumento del numero di decessi. Le misure di prevenzione adottate sono state diverse da paese a paese, ma tutte tendevano al distanziamento fisico o, addirittura, all'isolamento.

Un sentimento di paura si è instaurato tra le persone: la paura del contagio, la paura dell'altro, la paura di essere un peso ed uno scarto per la società, la paura di essere dimenticati, la paura di fronte ad un futuro incerto, la paura di morire. Un'ansia quotidiana si è impossessata della nostra vita creando disturbi comportamentali sia per i sani di mente, che per quelli psicologicamente o dal punto di vista psichiatrico fragili, portando, a volte, anche alcuni al suicidio.

La solitudine fisica è diventata anche solitudine spirituale, facendoci dimenticare il mistero della nostra creazione come comunione e comunità di persone e il mistero di fratellanza che ci unisce come fratelli e sorelle di un solo Padre, in Cristo.

La Chiesa insieme al salmista esclama: “Che cosa è mai l'uomo perché di lui ti ricordi, il figlio dell'uomo, perché te ne curi?” (*Sal*, 8,5).

Sin dal principio, Dio non ha voluto che l'uomo rimanesse in una solitudine esistenziale, anzi “la creazione ‘definitiva’ dell'uomo consiste proprio nella creazione dell'unità di due esseri”²³. Il Concilio Vaticano II lo sottolinea con forza: “Dio non creò l'uomo lasciandolo solo; fin da principio “maschio e femmina li creò” (*Gen* 1,27) e la loro unione costituisce la prima forma di comunione di persone”²⁴. Questo mette in luce la complementarità e la reciprocità tra le persone²⁵.

L'altro come aiuto

La parola *comunione* conduce all'altro e, nell'altro, fa allusione a questo “aiuto” che deriva dal fatto stesso di esistere in quanto persona “accanto” ad un'altra persona. “Adamo esce dal suo io e si apre verso un essere affine a lui che la *Genesi* (*Gen* 2,18 e 20) definisce quale “aiuto che gli è simile”²⁶.

La parola aiuto, in ebraico ‘ezer’, viene impiegata per definire principalmente Dio in quanto colui che soccorre, o porta la salvezza di fronte a minacce mortali. Questo aiuto interviene in situazioni di pericolo mortale. Nel nostro caso, è nella solitudine primordiale che viene dato a Adamo un aiuto, un ‘ezer’. Quest'altro, che gli è simile, gli è dato non per il piacere ma, essenzialmente, per la salvezza, per prendersi cura, per non morire nella solitudine.

Nel racconto biblico vediamo dunque che l'esistenza del primo uomo è segnata da una vocazione ad aprirsi all'altro, ad accoglierlo, a farsi prossimo e a prendersi cura di lui.

²³ GIOVANNI PAOLO II, Discorso all'Udienza generale, 14 novembre 1979.

²⁴ CONCILIO VATICANO II, *Gaudium et spes*, n. 12.

²⁵ Cf. FRANCESCO, Discorso all'Udienza generale, 22 aprile 2015.

²⁶ GIOVANNI PAOLO II, Discorso all'Udienza generale, 14 novembre 1979.

La nostra vita umana è una ricerca di Dio malgrado le nostre cadute; la vocazione alla comunione e all'aiuto reciproco rimane iscritta nella nostra esistenza anche se la rifiutiamo.

L'episodio di Caino e Abele ci illumina a questo proposito: la loro identità profonda e, insieme, la loro vocazione, è quella di essere *fratelli*, pur nelle loro diversità. La loro è la storia di una fratellanza che doveva crescere, essere bella ma che, invece, finisce tragicamente distrutta.

Occorre quindi interrogarsi sui motivi profondi che hanno indotto Caino a disconoscere il vincolo di fraternità e, nello stesso tempo, il vincolo di reciprocità e di comunione che lo legava a suo fratello Abele.

Papa Francesco nella sua Enciclica "Fratelli tutti", ci mette in guardia contro la tentazione di disinteressarci degli altri: "Diciamolo, siamo cresciuti in tanti aspetti ma siamo analfabeti nell'accompagnare, curare e sostenere i più fragili e deboli delle nostre società sviluppate. Ci siamo abituati a girare lo sguardo, a passare accanto, a ignorare le situazioni finché queste non ci toccano direttamente"²⁷.

Allora, "gli uomini e le donne di questo mondo potranno mai corrispondere pienamente all'anelito di fraternità, impresso in loro da Dio Padre? [...] [Come] vivere uniti, prendendosi cura l'uno dell'altro.?"²⁸

In Cristo l'altro è amato

Dio ci risponde inviandoci suo Figlio. Alla violenza di Caino risponde l'amore e il prendersi cura di Cristo, Buon Samaritano. Egli si piega su quell'uomo ferito e morente che è mio fratello, mio prossimo. "Nella sua vita mortale egli passò beneficiando e sanando tutti coloro che erano prigionieri del male. Ancor oggi come Buon Samaritano viene accanto ad ogni uomo piagato nel corpo e nello spirito e versa sulle sue ferite l'olio della consolazione e il vino della speranza. Per questo dono della tua grazia anche la notte del dolore si apre alla luce pasquale del tuo Figlio crocifisso e risorto"²⁹.

Dobbiamo ammetterlo, da soli non possiamo rigenerarci. Soltanto *in e da* Gesù Cristo, con la sua morte e risurrezione, la fraternità umana è rigenerata. Cosicché, la Croce diventa il "luogo" definitivo di *fondazione* della fraternità³⁰. "In Cristo, l'altro è accolto e amato come figlio o figlia di Dio, come fratello o sorella, non come un estraneo, tantomeno come un antagonista o addirittura un nemico. [...] non vi sono "vite di scarto"³¹.

Nelle Croce di Cristo, la fraternità ecclesiale è rigenerata, la figura di Caino viene corretta in virtù del legame di carità tra gli uomini³² e questa fraternità diventa "espressione di interdipendenza

²⁷ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 64.

²⁸ Cf. FRANCESCO, Messaggio per la Giornata mondiale della Pace, 1 gennaio 2014.

²⁹ CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA, Messale Romano, Prefazio comune VIII: *Gesù Buon Samaritano*, Città del Vaticano 1983.

³⁰ Cf. FRANCESCO, Messaggio per la Giornata mondiale della Pace, 1 gennaio 2014.

³¹ *Ibidem*.

³² CF. NARO M., *La reciprocità*, Milano 2018, p. 121.

e di interrelazione tra soggetti distinti che non possono però essere se stessi, e non possono sussistere o resistere, se rimangono distanti gli uni dagli altri”³³.

Dobbiamo quindi chiederci come e quando, in quanto famiglia e/o comunità, noi “ci prendiamo cura” dell’altro, soprattutto in questo periodo particolare di pandemia.

*“Dio nostro, Trinità d’amore,
dalla potente comunione della tua intimità divina
effondi in mezzo a noi il fiume dell’amore fraterno”
(Enciclica “Fratelli Tutti”, preghiera finale)*

³³ *Ibidem.*

V. LA CHIESA: UNA COMUNITÀ CHIAMATA AD ESSERE PRESENTE PER ACCOGLIERE, CURARE E GUARIRE

L'accompagnamento pastorale delle persone in sofferenza psicologica e di coloro che se ne prendono cura

In questo tempo, segnato dalla pandemia del Covid-19, la Chiesa di Cristo si sente particolarmente chiamata a mostrare la sua vicinanza e solidarietà verso ogni persona che soffre a causa del nefasto virus e ne vive le conseguenze sia nel corpo che nella mente. La Chiesa da sempre “si sente realmente e intimamente solidale con il genere umano e con la sua storia”³⁴. È, altrettanto, “noto il vivo interesse che la Chiesa ha sempre mostrato per il mondo dei sofferenti. In ciò non ha fatto, del resto, che seguire l’esempio molto eloquente del suo Fondatore e Maestro”³⁵.

Il Dicastero per il Servizio dello Sviluppo Umano Integrale sta raccogliendo numerose testimonianze da tutto il mondo che dimostrano come la Chiesa cattolica si prende cura di una moltitudine di persone colpite dal coronavirus. Accolte spiritualmente in preghiera e attraverso le opere di carità, queste persone sono ininterrottamente presentate al Signore Gesù, Medico divino perché le curi e guarisca, ristabilendo in loro la *salute integrale*. Per la Chiesa, infatti, la salute non coinvolge unicamente il corpo ma *l'intera persona* con tutte le sue componenti psicologiche, sociali, culturali, etiche e spirituali. Anzi, noi crediamo che la salute e la salvezza si intersecano. Non a caso, i due termini derivano dalla stessa radice *salus* cioè totalità, pienezza e realizzazione. Nella prospettiva della nostra fede la salute significa proprio la pienezza di vita in comunione con Dio e con i fratelli. La fonte di questa salute, così come della vita stessa è il Signore Gesù che dice di sé: «Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza» (Gv 10,10)³⁶.

Presenza

Nel tentativo di trasmettere il messaggio salvifico sulla pienezza della vita e salute in Cristo alle persone afflitte dalla pandemia, il primo dovere della Chiesa è la **PRESENZA**. Essere presente accanto a chi soffre nel corpo e nella mente è parte integrante della missione evangelica della Chiesa; se essa volesse sottrarsi a questo suo obbligo, tradirebbe la sua profonda identità. Questo impegno di presenza che ama e guarisce mostrando la speranza si riferisce a **TUTTA** la Chiesa e non può essere “delegato” esclusivamente a specialisti del settore: cappellani ospedalieri, professionisti socio-sanitari, congregazioni religiose o associazioni specifiche. La sofferenza, anche quella psichica e spirituale, appartiene all’esperienza umana fondamentale e nessuno nella Chiesa è immune da essa e

³⁴ «Le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce degli uomini d’oggi, dei poveri soprattutto e di tutti coloro che soffrono, sono pure le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce dei discepoli di Cristo (...) Perciò la comunità dei cristiani si sente realmente e intimamente solidale con il genere umano e con la sua storia». CONCILIO VATICANO II, *Gaudium et spes*, n.1.

³⁵ GIOVANNI PAOLO II, Motu proprio, *Dolentium hominum*, n.1. «La Chiesa nel corso dei secoli ha fortemente avvertito il servizio ai malati e sofferenti come parte integrante della sua missione e non solo ha favorito fra i cristiani il fiorire delle varie opere di misericordia, ma ha pure espresso dal suo seno molte istituzioni religiose con la specifica finalità di promuovere, organizzare, migliorare ed estendere l’assistenza agli infermi».

³⁶ «In Gesù “Verbo della vita”, viene, quindi, annunciata e comunicata la vita divina ed eterna. Grazie a tale annuncio e tale dono, la vita fisica e spirituale dell’uomo, anche nella sua fase terrena, acquista pienezza di valore e di significato: la vita divina ed eterna, infatti, è il fine a cui l’uomo che vive in questo mondo è orientato e chiamato». *Nuova Carta degli Operatori Sanitari*, n.135.

non ne può rimanere indifferente. Di conseguenza non solo quelli che assistono quotidianamente malati, anziani, carcerati, marittimi o altre categorie di persone vulnerabili ma è «tutta la comunità dei credenti che assiste e consola, diventando *comunità sanante* che rende concreto il desiderio di Gesù perché tutti siano una sola carne, una sola persona, a partire dai più deboli e vulnerabili»³⁷. Si tratta della capacità di agire tutti insieme, in comunione, di una “presenza che sa vedere, che intercede e sa tessere pazientemente relazioni che portano ciascuno a dare la propria risposta curativa”³⁸.

Pertanto, ogni Chiesa locale, sotto la guida del vescovo, deve nuovamente riscoprire in sé questo aspetto della *PRESENZA SANANTE* che plasma una *comunità sanante*, impegnata a prendersi cura delle relazioni con l'altro.³⁹ Tutti i membri di questa comunità, nella varietà dei carismi e ministeri, hanno un ruolo insostituibile e sono soggetti di un'azione reciprocamente sanante. Anche un malato, che fisicamente non può guarire, un disabile, un anziano o un soggetto mentalmente fragile, ciascuno può trovare qui una propria *identità sana* nel rapporto con sé stesso, con gli altri e con Dio. In questa *comunità-che-vive-la-comunione* la grazia sanante (salvifico-salutare) è presente non solo in una pastorale specifica come quella della salute, ma in tutto il suo agire pastorale: nella parola, nel rito, nel prendersi cura, nell'impegno sociale e nelle relazioni.

Le persone colpite dall'isolamento e dalla rottura delle consuete relazioni sociali durante l'emergenza sanitaria, necessitano di riscattare questo aspetto essenziale della salute. C'è una profonda connessione tra le relazioni interpersonali e la salute integrale della persona. Le relazioni umane hanno potere curativo e terapeutico quando aprono alla speranza e all'amore. Nasciamo da una relazione d'amore e sempre, anche senza esprimerlo, cerchiamo amore. I legami affettivi ci tengono in vita. Per questo nella Chiesa, fin da subito, può e deve maturare la consapevolezza che ogni suo membro diventi esperto dell'arte della relazione che si ispira all'amore fraterno e che si nutre di quello di Dio⁴⁰.

Ospitalità

Ora, in particolare, la Chiesa di Cristo non può non mostrarsi una *comunità hospitale* in cui si può fare esperienza di una cura reciproca, ricevuta e donata⁴¹. Ciò corrisponde alla sua indole di essere una *famiglia ospitale*⁴² che accoglie i figli di Dio, senza distinzione alcuna, specialmente nei momenti di maggiore debolezza e li aiuta a ritrovare una loro identità, ad orientarli alla piena realizzazione

³⁷ FRANCESCO, Discorso all'Udienza alla Associazione Italiana contro le Leucemie-Linfomi e Mieloma (AIL), 2 marzo 2019.

³⁸ CONSEJO EPISCOPAL LATINOAMERICANO, DEPARTAMENTO DE JUSTICIA Y SOLIDARIDAD, *Discípulos Misioneros en el mundo de la salud. Guía para la Pastoral de la Salud en América Latina y El Caribe*, n. 99.

³⁹ Cf. SANDRIN L., *Comunità sanante. Dalla pastorale della salute alla salute della pastorale*, Savona 2019, 47-53.

⁴⁰ «L'amore, infine, ci fa tendere verso la comunione universale. Nessuno matura né raggiunge la propria pienezza isolandosi. Per sua stessa dinamica, l'amore esige una progressiva apertura, maggiore capacità di accogliere gli altri, in un'avventura mai finita che fa convergere tutte le periferie verso un pieno senso di reciproca appartenenza. Gesù ci ha detto: “Voi siete tutti fratelli” (Mt 23,8)», FRANCESCO, lett. Enc., *Fratelli tutti*, n. 95.

⁴¹ L'ospitalità evoca significati antichi, per cui, al luogo della cura è stato dato il nome di “ospedale”. Cf. COMMISSIONE EPISCOPALE DELLA CEI PER IL SERVIZIO DELLA CARITÀ E LA SALUTE, “Predicate il vangelo e curate i malati”. *La comunità cristiana e la pastorale della salute*, Roma 2006, n. 23.

⁴² «Una Chiesa davvero secondo il Vangelo non può che avere la forma di una *casa accogliente*, con le porte aperte, sempre. Le chiese, le parrocchie, le istituzioni, con le porte chiuse non si devono chiamare chiese, si devono chiamare musei». FRANCESCO, “La famiglia – comunità”, Discorso all'Udienza generale, 9 settembre, 2015.

della vita che è in loro e a scoprire il loro specifico contributo salvifico. Al riguardo la stessa comunità parrocchiale può offrire molto attraverso l'amore inclusivo, non critico e incondizionato.

Per quanto concerne le persone con disturbi mentali e che soffrono di disfunzioni psichiche, nella Chiesa comunità sanante non può mancare un riferimento al necessario supporto psicosociale professionale; tuttavia, anche in questo ambito, il primo tipo di assistenza è quella *diaconia dell'amore* che può essere esercitata da ciascuno che si sente chiamato dal Signore⁴³. La storia della Chiesa è piena di grandi ed eloquenti esempi del servizio verso le persone che hanno sofferto nella mente (Santa Dinfna, San Giovanni di Dio) ma l'accettazione e sensibilità nei loro riguardi è sicuramente alla portata di tutti. Si tratta, in genere, dell'attenzione del cuore che si esprime nell'accoglienza, nell'ascolto e nell'accompagnamento. Dalle voci della Chiesa nel mondo, raccolte dalla Commissione Vaticana Covid-19, è emerso che il primo bisogno delle persone colpite dalla pandemia è proprio quello di essere fraternamente accolte ed ascoltate. Tante storie, a volte davvero drammatiche, attendono di essere raccontate, condivise e ascoltate. "Una delle cose che guariscono di più che possiamo fare come persone di fede è ascoltare gli altri, ascoltare quello che stanno passando e soddisfare le loro necessità spirituali"⁴⁴.

La cosa fondamentale è che i responsabili delle comunità ascoltino con compassione e sappiano indirizzare le persone ai professionisti della salute mentale anziché cercare di risolvere i problemi psicologici da soli o scartare il problema. Non dobbiamo essere psichiatri o specialisti del settore, ma tutti riceviamo una chiamata spirituale a stare con le persone delle quali la sofferenza fisica e psichica è scaturita o è stata ampliata dalla pandemia. Le nostre comunità devono diventare capaci di ascolto, accoglienza, 'relazione terapeutica', compassione vera, aiutando il malato a superare il senso di inutilità e di peso sociale. E sarà "un dono reciproco": per il malato che non si sentirà ghettizzato e per la comunità cristiana che, prendendosi cura delle membra più fragili, testimonierà che nessuno è escluso dal corpo ecclesiale. "La Chiesa o è una comunità sanante che accoglie – o meglio ancora sa di essere fatta anche di – queste fragilità, o non può dirsi Chiesa"⁴⁵.

Accompagnamento

È davvero urgente il bisogno di creare, nelle nostre comunità ecclesiali, spazi dell'accoglienza, servizi dell'ascolto e modalità dell'accompagnamento. È un'opportunità per coinvolgere molti volontari laici, che sotto attenta guida dei pastori, potrebbero essere incentivati ad offrire la propria disponibilità, il proprio tempo e presenza che consola e sana. All'accompagnamento del malato deve abbinarsi poi quello dei familiari. L'intera famiglia viene infatti investita dagli eventi legati alla malattia, con ripercussioni notevoli sulle relazioni tra i suoi membri, e in generale, sull'equilibrio della struttura familiare⁴⁶.

⁴³ «La competenza professionale è una prima fondamentale necessità, ma da sola non basta. Si tratta, infatti, di esseri umani, e gli esseri umani necessitano sempre di qualcosa in più di una cura solo tecnicamente corretta. Hanno bisogno di umanità. Hanno bisogno dell'attenzione del cuore», BENEDETTO XVI, Lett. enc. *Deus Caritas est*, n. 31.

⁴⁴ Aleteia, «12 modi per sostenere persone con malattie mentali nella Chiesa», 05.06.2019

⁴⁵ ANGELELLI M., «Uno sguardo conclusivo», in: UFFICIO NAZIONALE DELLA CEI PER LA PASTORALE DELLA SALUTE, *Chiesa Italiana e salute mentale. Cultura del provvisorio, scarti e nuovi poveri: il disagio psichico al tempo della tecnoliquidità*, Roma 2018.

⁴⁶ COMMISSIONE EPISCOPALE DELLA CEI PER IL SERVIZIO DELLA CARITÀ E LA SALUTE, "Predicate il vangelo e curate i malati", n. 32.

Sarà compito dei pastori di trovare le migliori forme d'ascolto e di accompagnamento per avvicinare i sofferenti e i loro familiari alla comunione con Dio e con i fratelli. Si possono menzionare alcune buone prassi dell'accompagnamento spirituale tramite i mezzi di comunicazione (cellulare, tablet, computer) pensate, per esempio, dai cappellani ospedalieri per accompagnare i pazienti, entrare in contatto con le famiglie, supportare il personale sanitario e come celebrare i sacramenti, i riti e i rituali. Anche i cappellani delle carceri, con i loro collaboratori, hanno accompagnato virtualmente i detenuti con la riflessione sulla "buona novella" offrendo conforto e speranza. Finché l'emergenza pandemica continua, questo tipo di pastorale virtuale rimane un prezioso strumento della presenza sanante accanto a chi prova l'angoscia, l'isolamento e la paura.

Qualunque sia la forma d'ascolto e d'accompagnamento alle persone sofferenti, essa non può prescindere dalla preghiera. La preghiera invia un messaggio di benvenuto e permette alle persone di sapere che la loro comunità le sostiene. Pertanto, quando sarà possibile, è auspicabile organizzare celebrazioni liturgiche con le persone affette da disturbi mentali, le loro famiglie e gli operatori socio-sanitari e i professionisti del campo della salute mentale, i volontari e tutti coloro che si sentono parte attiva della Chiesa comunità sanante⁴⁷.

L'accompagnamento pastorale alle persone in sofferenza mentale va collegato alla catechesi sul potere terapeutico e salvifico dei sacramenti della Chiesa che operano l'incontro con Cristo, "medico di carne e di spirito, venuto a risanare i cuori affranti"⁴⁸. Si tratta innanzitutto dei due sacramenti di guarigione: della Penitenza-Riconciliazione e dell'Unzione degli infermi⁴⁹. Ma la grazia sanante per eccellenza che il Signore ha donato alla Sua Chiesa è l'Eucaristia. Ovunque viene celebrata la Santa Messa e, in particolare con la presenza dei malati e sofferenti, si realizza la Chiesa, comunità sanante, si attua l'amore curante e redentivo di Cristo e si compie l'opera della guarigione ripristinando la comunione con Dio e con i fratelli. "Nella santissima Eucaristia è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa, cioè lo stesso Cristo, nostra Pasqua"⁵⁰. È quindi necessario che si continui a celebrare la Santa Messa, in modo particolare nei luoghi di cura e di sofferenza umana, chiedendo al Medico divino la salute e la salvezza (*salus*) per tutti.

⁴⁷ «Non soltanto è lodevole la preghiera dei singoli fedeli che chiedono la guarigione propria o altrui, ma la Chiesa nella liturgia chiede al Signore la salute degli infermi», CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Istruzione circa le preghiere per ottenere da Dio la guarigione*, 14.09.2000, n. 2.

⁴⁸ CONCILIO VATICANO II, *Sacrosanctum concilium*, n. 5.

⁴⁹ *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 1421.

⁵⁰ *Ibidem*, n. 1324. L'Eucaristia è chiamata anche "il farmaco dell'immortalità". *Ibidem*, n. 1331.

ACCOMPAGNARE VUOL DIRE SPERARE INSIEME E GUARDARE VERSO LA PIENEZZA DELLA VITA

Elementi per continuare la riflessione

La sofferenza psicologica, sempre legata all'angoscia per un futuro che ci sfugge, non si riduce mai ad una sofferenza che si potrebbe trattare con mezzi farmacologici; si tratta di una solitudine e di una ossessione per l'abbandono e la morte che soltanto la Parola – ricevuta e condivisa – può curare e guarire.

Eppure, il parlare non si limita nell'esprimersi con la voce. Parlare vuol dire essere presenti per ascoltare l'altro, la sua storia e talvolta il suo silenzio. La Parola di Dio, nel racconto biblico e nella predicazione di Gesù, esprime la pazienza del Padre, che chiama ciascuno alla vita e alla fiducia, pur attraversando la preoccupazione e la morte. Questo "mistero della fede" raggiunge le rappresentazioni antropologiche e le scuole di spiritualità, che considerano la persona umana come un essere in cammino verso la sua realizzazione.

Abbiamo bisogno, oggi più che mai, della perizia di coloro che lavorano in psicologia, psichiatria e nell'accompagnamento sociale. Il dialogo, nel rispetto delle competenze, permette di considerare tutte le dimensioni della persona. La dimensione spirituale e la dimensione psicologica hanno molti punti di connessione; possiamo e dobbiamo incoraggiare l'incontro tra tutti gli attori per promuovere il bene di coloro che soffrono in solitudine.

Le condizioni dolorose in cui molti versano attraversando la loro esistenza, li portano talvolta al limite delle loro forze fisiche e psichiche. Soltanto l'amicizia fedele e la vicinanza fraterna possono offrire loro "l'acqua fresca" della speranza, che solleva e consola.

La Chiesa, comunità dei discepoli di Cristo, è chiamata a percorrere la "deviazione" verso "l'uomo ferito" che fa il Buon Samaritano, per prendersi cura, rialzare ed amare colui che è stato straziato nel corpo e nella vita interiore. La missione dei credenti e di chi cerca la Verità, si compie nei termini di un'ospitalità reciproca, grazie alla quale diventiamo fratelli e sorelle in uno stesso amore, paziente e premuroso.

Abbiamo bisogno di tempo, di tutto il tempo della nostra vita per condividere il messaggio della fiducia, discreta e sicura, con quanti soffrono nelle tenebre dell'ansia.

"Tutti abbiamo una responsabilità riguardo a quel ferito che è il popolo stesso e tutti i popoli della terra. Prendiamoci cura della fragilità di ogni uomo, di ogni donna, di ogni bambino e di ogni anziano, con quell'atteggiamento solidale e attento, l'atteggiamento di prossimità del buon samaritano"⁵¹.

⁵¹ FRANCESCO, Lett. enc. *Fratelli tutti*, n. 79

PREGHIERA

Dio, nostro Padre, Tenerezza infinita, Tu conosci ogni persona, con la sua storia, le sue speranze, le sue ferite e il suo desiderio di essere amato. Vieni e raggiungici, nell'intimità delle nostre vite e donaci la tua fiducia, nei giorni felici così come nelle notti di inquietudine.

Gesù, nostro Fratello, Tu che ti sei fatto vicino agli uomini e alle donne, rimasti feriti dalla loro vita, nel corpo e nella loro vita interiore, vieni a rialzarci e a guarirci, con la tua Parola, il tuo Amore ed il tuo Perdono.

Spirito Santo che rinnovi e doni respiro, vieni e visita coloro che attraversano la solitudine e che fanno fatica a credere in un domani felice. Sostieni coloro che portano vicinanza e consolazione. Dona a tutti pazienza e pace interiore.

Amen.