

10 raccomandazioni per la cura pastorale durante la crisi da coronavirus covid-19. Come accompagnare le persone nella valle dell'ansia, della paura e della morte?

[Eileen R. Campbell-Reed](#)

10 marzo, 2020 – articolo apparso su: **Alban Weekly Special Edition – Divinity School Duke University** alban@div.duke.edu - <https://alban.org/about-alban/alban-weekly/>

Eileen R. Campbell-Reed insegna teologia pastorale presso l'Union Theological Seminary a New York, esperta di public theology, ha scritto questo articolo per www.christiancentury.org

Per informazioni: <https://utsnyc.edu/faculty/eileen-campbell-reed/> - <https://eileencampbellreed.org>

(traduzione e adattamento di Paola Schellenbaum)

Mentre gli esperti si confrontano sul livello di diffusione pandemica del virus, con un costante e crescente coinvolgimento globale, pastori e pastore, diaconi e diacone, educatori e operatori sociali, anziani dei consigli di chiesa e dei concistori sono nella condizione di dover continuare ad accompagnare le persone che sono loro affidate, molte delle quali provano ansia, paura e angoscia, talvolta panico.

- 1. Monitorare la situazione e seguire le direttive delle fonti ufficiali sanitarie.** L'OMS e il Ministero della Salute forniscono aggiornamenti quotidiani: informarsi e seguire le indicazioni delle autorità sanitarie. Proteggersi è importante, proteggiti te stesso prima di proteggere gli altri e dai il buon esempio mantenendo la calma. Informazioni accurate e certificate sono disponibili, anche online, ma quando si è in ansia o si soffre di attacchi di panico non si riesce a cercare le informazioni. **Offrire una selezione di notizie accurate e certificate diventa un atto di cura pastorale.**
 - a. L'analisi dell'andamento epidemiologico e gli aggiornamenti tecnico-scientifici relativi a Covid-19: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
 - b. <http://www.salute.gov.it/portale/nuovocoronavirus/dettaglioContenutiNuovoCoronavirus.jsp?lingua=italiano&id=5338&area=nuovoCoronavirus&menu=vuoto>
 - c. <http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/rischio-sanitario/emergenze/coronavirus>
 - d. <https://it-it.facebook.com/CittadiPinerolo/>
- 2. Essere una presenza non ansiogena.** Sembra una raccomandazione banale, ma mostrarsi calmi, presenti emotivamente, liberi dall'ansia ingenera fiducia e fornisce la giusta misura di cura in qualsiasi crisi, da un semplice taglietto sul dito alla pandemia. Per i caregivers mostrare una postura non ansiogena significa essere in grado di gestire le proprie emozioni, in modo tale da non fuggire dalla situazione ma nemmeno annegare nei sentimenti di paura e ansia. **Le persone prenderanno in prestito la nostra calma e compassione, anche a distanza, e questo li aiuterà a ridurre le proprie ansie, nell'aiuto reciproco.**
- 3. Rimanere in contatto, anche se non di persona.** “Evitare i contatti” è la frase ripetuta di continuo in questa crisi, specialmente per le persone anziane over 60. Alcune persone possono essere state vittime di stigma sociale a causa del virus. In questo tempo, possiamo mantenere i contatti attraverso la tecnologia del cellulare. Non è la stessa cosa che incontrarsi e stringersi la mano o abbracciarsi ma siamo consapevoli di essere fortunati ad avere questa possibilità. **Probabilmente molti fratelli e sorelle della comunità sono già connessi attraverso varie piattaforme online, quindi l'invito è a utilizzarle – con cura – per offrire un sostegno a distanza.**

4. **Ascoltare amorevolmente.** Indipendentemente dall'evoluzione della crisi, uno dei doni più duraturi e potenti che possiamo offrire è l'ascolto. Ascoltandoci vicendevolmente, anche con telefonate o videochiamate, noi incarniamo l'amore di Gesù, l'amore della comunità più ampia, l'amore per la vita. **Un ascolto compassionevole a distanza è ciò di cui le persone hanno bisogno quando devono affrontare una crisi che rischia di sommergerli, a causa dell'incertezza.**
5. **Trovare i modi per fare comunità.** Il desiderio umano di essere d'aiuto è incredibilmente forte. Anche se la crisi potrebbe portare alcune persone a mollare o a scoraggiarsi, può invece essere un'opportunità significativa per raccogliersi e per sostenersi a vicenda. **I pastori e le pastore con senso di leadership e immaginazione creano le occasioni per raccogliersi in momenti organizzati a distanza (usando whatsapp, jitsi meet, zoom o altre piattaforme per videoconferenze), colmi di cura e sostegno reciproco.**
6. **Aiutare le persone ad avere una visione di lungo periodo.** Trovare i modi per ricordare alle persone che la presenza amorevole di Dio è eterna. Aiutare le persone a vedersi come parte di un disegno più grande, offre un senso di incoraggiamento e di speranza. **Aiutiamo a mantenere un senso di speranza circa la presenza amorevole di Dio nelle nostre vite, anche quando le circostanze spaventano e rischiano di vanificare la speranza.**
7. **Tenere vivi i valori.** Chi lavora con i malati terminali spesso testimonia il fatto che le persone muoiono come hanno vissuto. E mentre ogni crisi non necessariamente ci fa confrontare con la morte, tutti prima o poi moriamo. In tempi di paura, il nostro compito è di incoraggiare le persone a vivere al meglio il tempo che stanno vivendo. Non significa non dire onestamente ciò che sta succedendo o nascondere il pericolo cui si va incontro. **Significa perseverare nella fiducia della presenza di Dio che sostiene i suoi figli e figlie, amando il prossimo, affrontando la morte con gli stessi valori con cui abbiamo affrontato la vita.**
8. **Non temere di parlare della morte.** Quando si parla con persone che hanno paura, si passa velocemente ad affrontare il timore sottostante della morte. Quando accade questa svolta nella conversazione, non sopprimerla. Aiutare le persone a elaborare bene – prima, durante, dopo una perdita – le aiuta a vivere meglio in ogni campo della loro vita. **Facciamo spazio affinché si possa parlare della morte, espandendo la capacità di vivere ogni momento della vita come un dono.**
9. **Pregare.** Le parole di una preghiera ad alta voce insieme a persone che sono nel bisogno può ristrutturare il significato della situazione in cui ci si trova. Tuttavia, in tempo di trauma e di crisi, usare troppe parole può sembrare vano, e occorre fare attenzione che le preghiere non appaiano come un giudizio o precetto. Forse, la cosa migliore è una preghiera di partecipazione al dolore o al timore. **Partecipiamo in Dio alla vita dell'altro, dell'altra dimostrando attenzione, meditando in silenzio e rinnovando la nostra presenza in preghiera, conversando con un'onesta valutazione della situazione.**
10. **Darsi il cambio.** Occorre ricordare che ognuno di noi è una creatura limitata. Prendete in considerazione i vostri bisogni. Affidatevi alla comunità per chiedere sostegno. E occorre anche mantenere un ritmo nel darsi il cambio. La tentazione è credere che in una crisi si debba fare tutto e subito. La maggior parte delle volte questo non è possibile. Il riposo biblico del sabato non è un lusso. Prendersi cura di se stessi non è egoismo. **Se la crisi è di lunga durata, prendiamoci un tempo dedicato a noi stessi per fare passi e rinnovare la nostra energia e speranza nello Spirito di Dio.**