

CU

OTTIMISTA DINAMICA

Donna

moderna

ASIA ARGENTO
NON VOGLIO PIÙ
VERGOGNARMI
DEI MIEI ERRORI

KAIA GERBER
NON SONO
SOLO GAMBE
E PASSERELLE

**ADOLESCENTI
DIFFICILI**
IL CAMMINO
COME TERAPIA

DOLCI ADDII
LE DOULE
DEL FINE VITA

**A PROPOSITO
DI HARRY**
SE CI FOSSE
ANCORA LADY D

FUNFLATION
DIVERTIRSI
COSTA TROPPO?

Make up
Nuova
STAGIONE
Nuova
PALETTE

MODA

Che stile!
12 look a cui
ispirarsi

12 C. 24 SETTEMBRE 2025
12 CXXX - N° 40

Abbonamenti: Presso l'editore SpA
via S. Andrea 100 - 00187 Roma
Tel. 06/47811 - Fax 06/47812
Abbonamenti: Austria: 12,50 €
Belgio: 12,50 € - Canada: 12,50 €
Francia: 12,50 € - Germania: 12,50 €
Italia: 12,50 € - Portogallo:
12,50 € - Spagna: 12,50 €
Svizzera: 12,50 CHF
USA: 12,50 \$ - UK: 12,50 £

Per informazioni: Periodiche



Ti starò accanto fino alla fine

Dici "Doula" e pensi a chi assiste le donne alla nascita di un figlio. Ma si chiama così anche chi **accompagna alla morte una persona anziana o malata e la sua famiglia**. Una figura professionale ancora poco diffusa in Italia, eppure molto preziosa. Per affrontare la paura dell'addio e il dolore della perdita

di Claudia Valeriani

QUANDO MIA MADRE HA INIZIATO a varcare la soglia, io ho iniziato a girare come una falena, attratta dalla luce di qualsiasi suo bisogno e sbattendo contro limiti ogni giorno più stretti. Prima ho imparato a tenere io l'elenco delle medicine, e già mi pareva tanto, poi a scegliere la spesa come voleva lei, tastando un limone alla volta, quindi a sapere che cosa aveva nel frigo, a dividere le porzioni per il congelatore, a prepararle da mangiare, una e poi due volte al giorno, a guardare nel cassetto dei farmaci per ordinare quelli mancanti, a chiamare l'infermiere per le analisi a domicilio, a sentire il respiro affannato, a massaggiarle la schiena, a cambiare le bombole d'ossigeno, a ordinarne quattro alla volta perché finiscono troppo in fretta, a pesarla, a tenerla per mano fino alla panchina, a non farcela più a salire le scale per tornare indietro. E allora meglio restare a casa. O in ospedale, dove oggi nella maggior parte dei casi siamo abituati a consegnarci quando arriviamo a scadenza. Che però, come in certe confezioni, non riesci a leggere qual è. E nel frattempo, allora, vorresti parlarne: con te stessa, con i medici, con gli altri, con lei. Cosa pensa lei sotto sotto, dietro il desiderio ancora unico e potente di non ferirmi? Che vuole lei? Vivere, è evidente, perché pensa che passerà. Ma tu no, non lo pensi più. Ed ecco che un giorno per caso incontri una Doula del fine vita. O, almeno, dovresti incontrarla.

Le Doule del fine vita - o della morte, per chi non ha paura delle parole - sono persone che mettono le proprie capacità di cura, ascolto, accoglienza, disponibilità e sapienza al servizio di chi sta attraversando l'altro passaggio più difficile della vita. Il primo è stato la nascita: infatti le Doule più note sono figure assistenziali non sanitarie che si occupano del supporto alla donna durante tutto il percorso perinatale, dalla gravidanza al post-partum. Il secondo è la morte, dove la Doula interviene per ascoltare, suggerire, raccogliere ricordi, ricostruirli insieme a trame e legami, restituire senso, rompere la solitudine, trasformando l'ultimo tratto di strada in un tempo

di relazione. In una linea di continuità con la nascita (molte, infatti, sono ostetriche) che lega l'alfa all'omega con la capacità di sostenere la vulnerabilità umana. La Doula non cura, non guarisce, non decide, la sua funzione è stare accanto. Oltre il 90% delle Doule del fine vita sono donne, per tradizione ancestrale - dato che la gestione dei rituali comunitari del lutto era un compito quasi esclusivamente femminile - e per una maggiore propensione al nutrimento relazionale e alla gestione delle emozioni.

Nelle ultime settimane il tema del fine vita è tornato al centro dell'interesse, con la Regione Veneto che si è mossa per colmare il vuoto legislativo in materia e il primo caso di suicidio medicalmente assistito in Lombardia (vedi box nella pagina a sinistra). Ma, se in Gran Bretagna, Spagna, Francia le Doule sono presenti nelle strutture ospedaliere, in Italia sono figure professionali ancora poco valorizzate. Esistono però scuole professionali d'eccellenza volte a sviluppare un progetto assistenziale ma anche culturale. Tra queste, il Corso biennale di Alta Formazione "End of Life Doula" organizzato dal Centro Studi Edoardo Vitale, struttura afferente alla So.Crem di Genova. Il percorso ha l'obiettivo di fornire competenze integrate - dalla bioetica alla psicologia del lutto, fino alla ritualità - per supportare la persona malata e il suo nucleo affettivo. «Non ci si improvvisa custodi del fine vita, per questo abbiamo creato un polo formativo e istituzionale strutturato, con un'impostazione accademica e scientifica» spiega Ivano Malcotti, Presidente di So.Crem. «L'accesso al corso prevede colloqui di selezione psico-attitudinale per valutare le motivazioni profonde del candidato ed è orientato a sviluppare la capacità di ascolto e la consapevolezza dei propri limiti, nel rispetto rigoroso dei confini con l'intervento sanitario. I primi corsi biennali di alta formazione, patrocinati da enti pubblici, sono stati pensati per rilasciare crediti di aggiornamento per medici, infermieri e psicologi, con l'obiettivo di formare professionisti certificati».

Doula, quindi, si diventa per aggiungere una competenza al proprio mestiere sanitario. Oppure per seguire una vocazione. Come ha fatto Nicole Kidman, che di recente ha scosso l'opinione pubblica globale confessando di aver intrapreso, dopo la perdita della madre Janelle, un percorso di formazione per diventarlo. La stessa scelta era stata compiuta dalla regista premio Oscar Chloé Zhao.

Martina Frullanti Sono diventata la figura di cui avrei avuto bisogno

«DIETRO LA FIGURA DELLA DOULA ci sono spesso storie di trasformazione profonda» racconta Martina Frullanti, detta Nina (@nina_eol). Un passato luminoso nell'ospitalità di lusso come direttrice di alberghi, tra il 2013 e il 2015 si ferma di colpo di fronte alla malattia e alla morte della zia e della nonna e intraprende un percorso che la porta a diventare End of Life Doula, scrittrice, guida spirituale e molto altro ancora (martinafrullanti.com). «Ero rimasta senza gli strumenti per affrontare questo tempo che è un passaggio, una storia, una trasformazione» spiega. «Da quel vuoto sono partita per il Malawi, in Africa, e attraverso il disorientamento ho iniziato a ritrovarmi. E a raccontarmi: tornata in Italia nel 2017, ho scritto la mia storia di vita, *Do you speak Amore?*, ma soprattutto ho deciso di diventare la figura che io stessa avrei

voluto avere accanto in quei momenti di buio. Oggi sono Tanatologa Culturale, Death educator diplomata all'Università degli Studi di Padova, dove ho frequentato il Master in Death Studies & End of Life di cui ora sono docente». Il suo approccio olistico si ispira al modello americano fondato a New York nel 2001 da Henry Fersko-Weiss, che ha strutturato il primo corso di accompagnamento alla fine della vita, raccontato nel libro *Caring for the dying*.

Ma c'è un progetto che rende particolare l'approccio di Martina: «Si chiama "Parole di vita" ed è un'intima officina di scrittura dedicata alla scrittura autobiografica e alla raccolta delle storie di chi sta ancora vivendo il proprio presente. Raccogliere memorie aiuta le persone a riscoprire il senso profondo della loro esistenza: attraverso la parola scritta si mette ordine e si dà valore a ciò che si è stati celebrando la propria vita anche con la consapevolezza di stare ancora vivendo».

Come racconta la "biografia di comunità" in cui, per un progetto locale, Martina ha raccolto e pubblicato le storie di 25 anziani tra i 75 e i 104 anni. R, complice il volume *Quando finisce una vita. La figura della End of Life Doula in Italia* (Carocci), una professione esce dall'ombra del tabù culturale, portando alla luce gruppi, associazioni, piazze fisiche e virtuali note da tempo a chi ha già dovuto affrontare il tema. «In molti hospice, RSA e reparti ospedalieri, anche a causa della dolorosa eredità del Covid, oggi esistono i Doula point» racconta Paolo Fontana, coordinatore Formazione del Centro Studi Edoardo Vitale e tra i rari Doula-uomini, «per offrire un supporto olistico e su misura: dai consigli pratici sulle Disposizioni anticipate di trattamento al fare la spesa, ai corsi da noi istituiti con Doule sarte che tengono laboratori di cucito trasformativo».

Hanno lo scopo di contrastare la rimozione della morte e del lutto, restituendo loro un valore comunitario, anche i Death Café: punti di incontro fisici nati da un'idea del sociologo svizzero Bernard Crettaz, autore del saggio *Cafés mortels: Sortir la mort du silence*, che a inizio anni 2000 organizzò il primo Café mortel. Opera continuata dal web designer Jon Underwood, che nel 2011 trasporta questi incontri in piazze digitali rendendoli un movimento globale (deathcafe.com). Le nuove generazioni stanno infatti ridisegnando il dibattito sulla mortalità, trasformando un argomento storicamente rimosso in uno spazio di condivisione liberatorio.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Rina De Lauri Saper dire addio è una celebrazione della vita anche dopo la vita

«SIN DA PICCOLA ERO AFFASCINATA DALLA FIGURA DEL PRETE: la gestualità, l'altare, la Comunione, tutta la simbologia» ricorda Rina De Lauri, Doula professionista e ora Cerimoniera alla So.Crem di Genova. «Ero innamorata di questa figura che non si limitava a celebrare, ma era anche di servizio, di aiuto. Così un giorno, ingenuamente, andai dalle suore dove facevo catechismo e dissi: "Da grande voglio fare il prete". Loro rimasero scandalizzate e mi dissero che al massimo potevo fare la suora». Ci scherza su, oggi, Rina, «ma allora ci rimasi male e provai a fare la chierichetta, però anche quel ruolo era "da maschio". Così mi arresi, ma la spinta a prendermi cura delle persone, in particolare delle donne, rimase e mi portò a diplomarmi estetista, mestiere che in breve tempo esercitai nei reparti oncologici degli ospedali, frequentando il corso di specializzazione a Milano con i medici dello IEO in Apeo, l'Associazione professionale di estetica oncologica. La parola "servizio", unita alla gioia del poter accompagnare le persone nei momenti di transizione, mi fa sentire piena di senso. Insomma, Doula si nasce e si diventa. E oggi rivesto il ruolo simbolico della Cerimoniera, che trasforma l'atto dell'addio in un rito di passaggio denso di significato, dando spazio al dolore, alla memoria e alla celebrazione della vita anche dopo la vita».