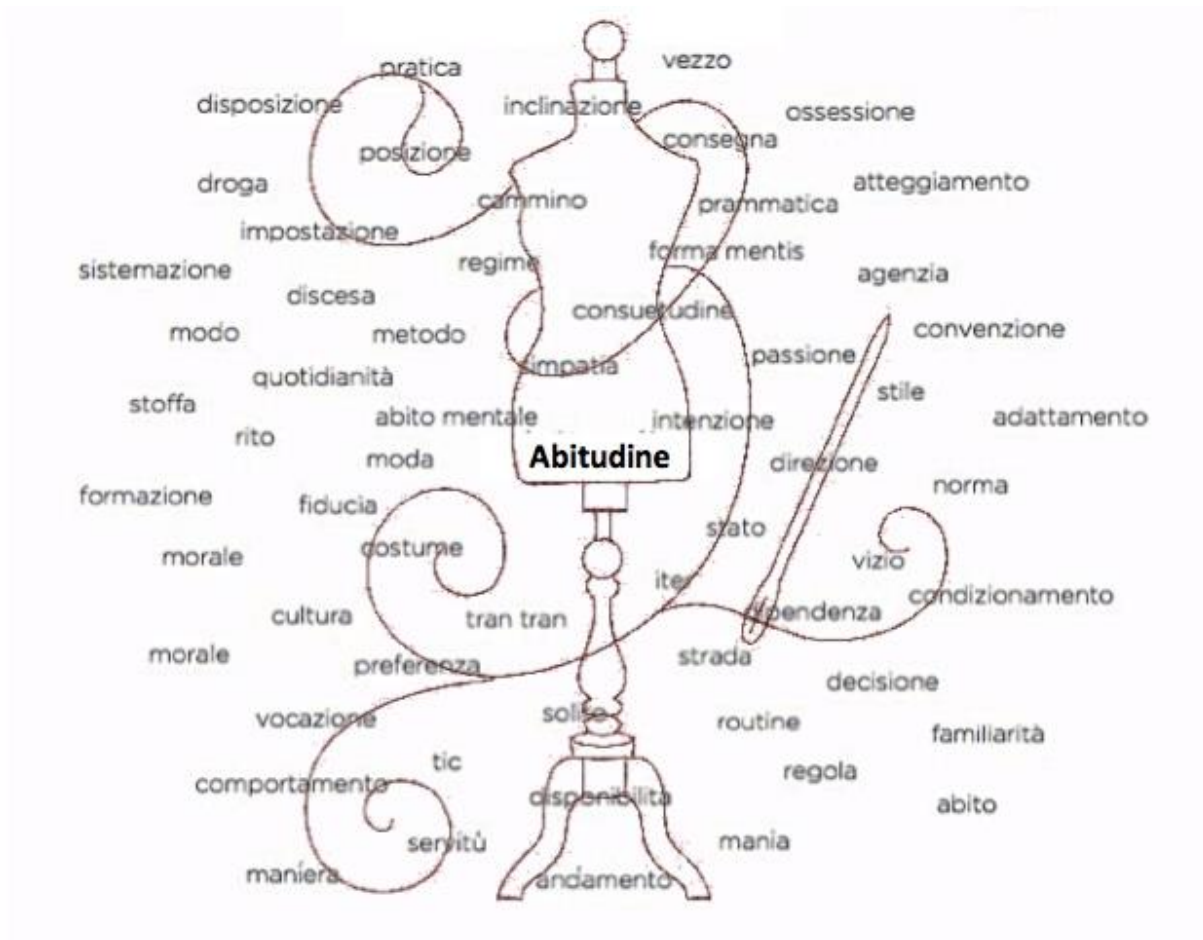
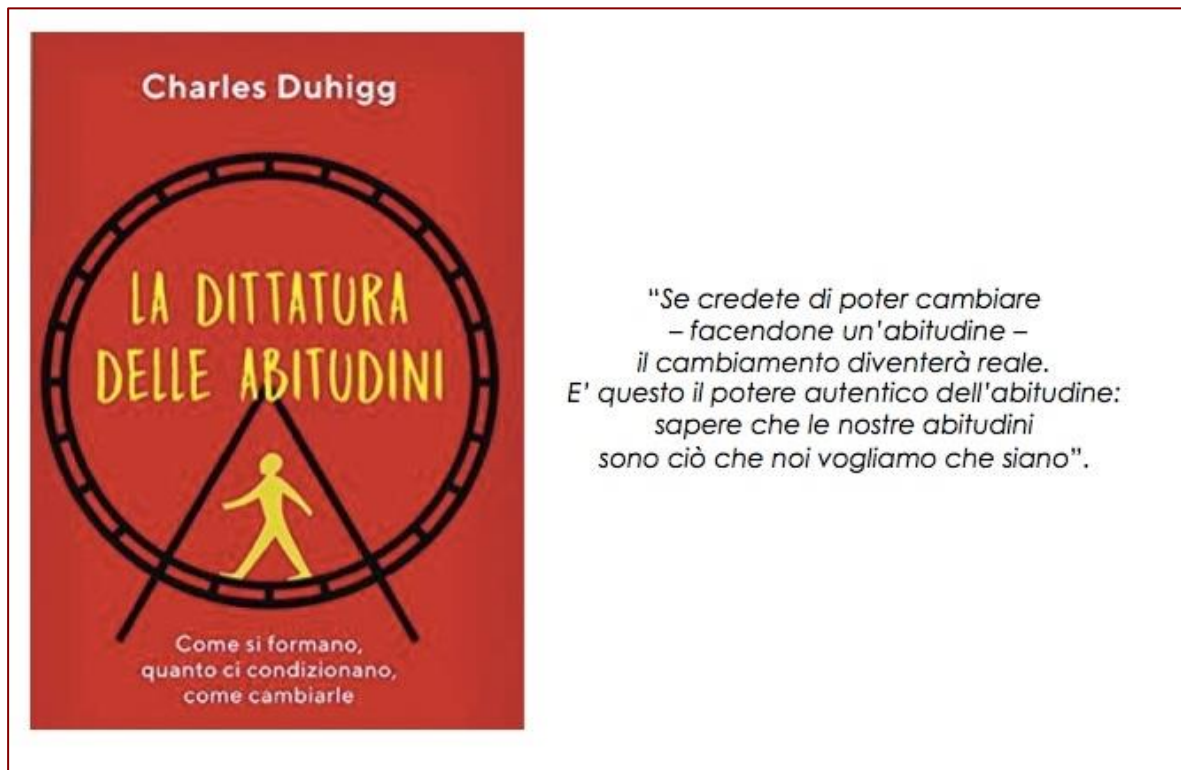


Abitudine



Le abitudini, buone, cattive, vecchie, nuove, da mantenere, da cambiare, influenzano la nostra salute, il nostro lavoro, la nostra vita. Sappiamo bene quanto non poterle soddisfare ci faccia sentire a disagio e quanto sia necessario poterne costruire di nuove per adattarci ad un cambiamento. Neurologi, psicologi, sociologi ed esperti di marketing hanno incominciato a capire in che modo le abitudini funzionano e, soprattutto come non siano un destino ineluttabile. Esiste così un'ampia offerta di metodi, guru, precetti che illustrano la strada per riuscire a cambiarle, specie quando si tratta di preservare la salute, garantire longevità.



Già Shakespeare suggeriva, nell'Amleto, che coltivare una routine basata su una serie di buone abitudini, può scongiurare il rischio che il perdurare di situazioni di dolore e disagio possano intaccare il nostro benessere mentale. Amleto così dice alla madre:

"Assumete su voi una virtù se proprio non l'avete: l'abitudine. Questo mostro che ci divora sensi, diavolo delle usanze, in questo è un angelo che all'esercizio d'atti onesti e puri fornisce una divisa, una livrea che ci si adatta addosso facilmente. Fate astinenza, almeno questa notte; questo vi renderà più tollerabile la prossima, e ancor più le seguenti: l'abitudine può quasi cambiare l'impronta dataci dalla natura, piegare il diavolo, o cacciarlo via del tutto, con meravigliosa forza."

Le abitudini che ognuno di noi ha assorbito nel momento della formazione professionale sono le più radicate.

"Qui si è sempre fatto così ..."

"Qui si può fare solo così ..."

"Se fosse una buona idea, l'avrebbero già cambiato"

"Non ci riesco, che ci posso fare... è più forte di me."

Non è un caso che le ostetriche più anziane che hanno imparato ad assistere con la donna in posizione supina hanno faticato più delle giovani nelle posizioni carponi o verticali (... e non solo per l'artrosi...). Le generazioni successive durante la loro formazione se non altro ne hanno sentito parlare in relazione ad un metodo di analisi, l'EBM in ostetricia, figlia degli anni 80, anni in cui le 15 raccomandazioni OMS ebbero l'obiettivo di scardinare molte delle abitudini sulla scena del parto e dintorni (tricotomia, clistere, posizione litotomica, da sole in travaglio, separazione mamma bambino...come d'abitudine consolidata).

Ma non sempre le cose buone fanno epidemia (G. Gaber) e questo vale anche per le buone abitudini EBM che vanno ravvivate perché nei momenti critici le vecchie abitudini "zavorra" reclamano il loro potere, si riaffacciano come il peperone se non(a voi il compito di completare con le parole e le azioni necessarie in relazione alle caratteristiche del contesto e del gruppo a cui state pensando).

Anche le nostre abitudini personali possono *zavorrare*, interferire con la nostra "empatia" comunicativa e rendere l'intervento educativo/sanitario pesante, poco rispettoso della persona. Siamo chiamati professionalmente a dare informazioni e indicazioni in merito alle abitudini/stili di vita "scorretti" come le abitudini alimentari in donne con BMI alto, la scarsa attività fisica, il consumo di alcool, fumo, fattori che possono incidere sul buon andamento della gravidanza. Frequenti sono i racconti delle donne sul faticoso momento della rilevazione del peso in cui vengono redarguite, sgridate, anche senza avere BMI a rischio (e se BMI a rischio la sgridata serve?). Forse se facciamo sport, se mettiamo attenzione alla nostra forma fisica, mal comprendiamo le persone obese, così se siamo dediti al fumo siamo meno tuonanti su tale dipendenza.

Insomma difficile sul tema educativo/sanitario delle abitudini personali non farsi influenzare dalle proprie.



Sullo scenario organizzativo si stanno affacciando nuove buone abitudini da diffondere o rafforzare: condividere con gli stati apicali dell'organizzazione ospedaliera le buone performances di un gruppo di lavoro e non solo le rimozioni, formalizzare momenti di ascolto e chiarimento con le donne, i genitori, che hanno avuto esperienze "brutte", o in caso di errori, per ridurre gli

effetti traumatici, dare un senso a ciò che è accaduto, ripristinare una relazione di rispetto e forse fiducia.

e poi ci sono quelle abitudini

*buone
universali
senza tempo*



quelle che ci fanno stare bene nel nostro gruppo di lavoro, come quella di un caffè condiviso che aiuta il confronto, ma può anche andar bene una tisana nella ormai diffusa "tisaneria", in turni di lavoro intensi, dopo visite, colloqui, nascite impegnative.

e per non dimenticare che le abitudini sono anche un privilegio

...Guardo nella mia stanza la caffettiera, le scarpe, la chitarra, una fotografia, il letto, le cose quotidiane che in molti hanno perduto da un'ora all'altra, scaraventati all'aperto. Riconosco il privilegio dell'abitudine, di poterle usare. Le guerre riproducono le stesse rovine, gli scampati si assomigliano, trascinati fuori con il solo bagaglio di se stessi da mettere in salvo. Può essere già qualcosa essere in esilio mantenendo l'abitudine della propria lingua, senza dover balbettare un inglese di pronto soccorso? No, l'esilio fa balbettare sillabe di aiuto anche nella propria lingua. La fuga fa inciampare ovunque, anche senza sgambetto.

Erri De Luca



Sebastião Salgado *EXODUS*

A&M

per comunicazioni, commenti, potete scrivere a irisassociazione1@gmail.com