

Predica Berto!

di Rosanna Vagge

Finalmente sono di guardia posso “pensare”!

Di fatto ho iniziato a pensare appena mi sono svegliata, questa mattina. Non sono nemmeno andata a correre, ero sola e non ne avevo voglia. Le volte che rinuncio a correre (alle 5 del mattino) poi non dormo più profondamente, rimango in una dimensione intermedia tra la vigilanza e il sopore e sogno, o forse penso, mi vengono delle idee, non so bene . La caratteristica di questi pensieri “mattutini”, simili a quelli durante la corsa, è che appaiono semplici, realizzabili, fluenti, soddisfacenti, insomma possibili o, per usare un termine più “appropriato” al giorno d’oggi, “sostenibili”.

Ho continuato poi durante il viaggio, neanche ho acceso Isoradio. Spero di aver guidato in stato di completa vigilanza. Comunque sono arrivata a Genova, ho acceso il p.c. della Clinica (che per fortuna è veloce) e sto scrivendo, di getto, quello che mi viene, sperando di non essere interrotta ad ogni piè sospinto.

Siamo partiti bene, non c’è dubbio... bello, trecento persone sono tante ... abbiamo fatto presa....

Abbiamo detto tante cose, belle cose, tutte condivisibili, non c’è dubbio, la logica SLOW è chiara, la “rete” si sta formando, anche i “punti rete” si stanno delineando, senza forzature (almeno, così mi pare), l’entusiasmo non manca ed è un entusiasmo che deriva dalla sensazione comune che così non va, che bisogna cambiare, sì o sì, che bisogna aggiungere un qualche sistema di “freni” a quella Ferrari, con la carrozzeria tanto “attraente”, “brillante”, “veloce”, “rumorosa”, “costosa”, ma ... semplicemente “senza freni”.

Non so perché, ma mi viene in mente quando ho iniziato, o meglio, ripreso a correre, dopo circa 20 anni, perché, ovviamente, la necessità di muovermi in qualche modo l’ho sempre avuta, ma le vicende della vita, la famiglia, il lavoro, i turni di guardia mi avevano costretto a limitarmi a 2 ore di tennis alla settimana. Perché credo di aver sempre fatto un week end di guardia sì e uno no, un Natale sì e l’altro anche, quando ero assistente perché toccava agli assistenti, quando sono passata aiuto, perché toccava agli aiuti, quando sono diventata responsabile, perché toccava ai responsabili coprire i buchi e ora, che sono un “libero” professionista perché non riesco a sbarcare il lunario. “Libero” da che ??? Nel 1999 mi rompo sciando due legamenti, crociato e collaterale interno, più altre lesioni qua e là (erano due giorni di montagna ricavati a fatica, troppa fatica!) e, qualche mese dopo aver fatto milioni di esercizi isometrici (terribili!) per una “rinuncia” all’intervento chirurgico che Marco Bobbio forse definirebbe “saggia” e comunque SLOW, che altro potevo fare per la riabilitazione se non correre ? Costa poco, puoi farlo quando vuoi (anche alle 5 del mattino), come puoi e quanto vuoi, cioè il tempo “opportuno”, come, se ho capito bene, direbbe Mauro Doglio. La motivazione è chiara, tornare come prima, meglio di prima . Primo apparente paradosso: una “rinuncia” (all’intervento) abbinata alla “non rinuncia” (all’obiettivo). Mi verrebbe da dire che SLOW non sta né all’inizio (decisione) né alla fine (risultato), ma solo nel mezzo (processo) come la relazione e incomincio a “toccare con mano” cosa vuol dire Giorgio quando asserisce che la sobrietà non definisce l’intervento ma sta nella relazione medico – paziente. Di qui la mia convinzione che “correre” (processo) è SLOW. Mi viene però anche in mente un altro concetto, o meglio altri due:

“ La necessità aguzza l’ingegno” e “Di necessità virtù” . Che altro potevo fare? Dovevo andare a lavorare, con le stampelle o il tutore, dovevo star dietro a tre figli ancora adolescenti, il tempo a mia disposizione era minimo, come avrei potuto andare in palestra, ad orari prestabiliti e chi mi portava?

E qui mi si apre nuovamente la mente: certo che i risultati si possono ottenere in tanti modi (palestra, piscina, fisioterapia ecc. ecc.), modi fast o modi slow (che importanza ha?), in tempi diversi (fast o slow) ma ognuno di noi ha un modo “opportuno”, un tempo “opportuno” che può

essere definito “proprio”, cioè “appropriato” a “se stesso” . Tempo, spazio, modo “appropriato” e “fattibile”, “sostenibile” per un solo unico individuo. Questo e solo questo è SLOW.

Prima 10 minuti, sotto casa (per fortuna abito lungo il fiume Entella), vergognandomi un po’, in calzoncini corti, ancora zoppicante, a girare in tondo (come una matta, è il caso di dirlo) tra gli sguardi infastiditi dei cani, fortunatamente al guinzaglio, che non potevano “sporcare” in pace e quelli incuriositi degli accompagnatori che spesso azzardavano parole di ammirazione per la mia tenacia, ma sono certa che era solo per celare i loro veri pensieri: “ Questa è matta, proprio matta!!”.

Dopo pochi mesi, trovai il modo di organizzare una piccola corsa per beneficenza coinvolgendo l’ASL (allora lavoravo ancora in Medicina), poi mi cominciarono a invitare alcuni conoscenti a correre insieme, a fare qualche “garetta” locale : “ E dai.... Vieni...., con poche lire e poco tempo ci divertiamo un po’, ci misuriamo con noi stessi!” , poi a iscrivermi ai Maratoneti del Tigullio e di nuovo: “ Costa poco, ti danno maglietta e tuta a prezzi ridotti, ti premiano alla fine dell’anno, hai più gratificazioni, siamo tutti insieme!”. Così sono diventata maratoneta. Effetto contagio ? Cosa ne pensi, Silvana ? E’ questa la ragione delle 300 menti “pensanti”?

Il “costar poco” in termini economici, ma anche di tempo, cioè la possibilità di farlo, ha fatto sì che correre diventasse la scelta più opportuna, per me, convinta sostenitrice della “crescita” (ma anche della “decrecita”, quando ci vuole e allora diventa “crescita”, altro paradosso) per raggiungere piacevoli finalità (per me, si intende) quali il mantenermi in forma, scaricare le mie ansie, affinare le mie strategie di pensiero e, qualche volta, perché no, prendere qualche medaglia e salire sul podio. Confesso: il mio sogno nel cassetto è very SLOW : abbattere il record di master femminile (over 85) concludendo la maratona all’età over 90. Ci riuscirò ? Che importanza ha? A me diverte l’idea di pensarci (processo SLOW).

Mi sono tanto appassionata nella descrizione del “correre”, mi hanno chiamato al primo piano per “una peretta” e ho perso il filo del discorso.

Parlavo di maratona, di essere maratoneta e mi viene in mente la risposta di Giorgio, quando ho richiesto la sua amicizia, la prima volta, su face book: “Maratoneta è slow”. Lì per lì non ci ho fatto caso, ora inizio a comprendere, a tradurre le parole (buoni propositi) in decisioni (percorsi) , in comportamenti (fatti) e in traguardi (risultati).

Tutto mi è più chiaro. Certo SLOW è solo quello che avviene nel mezzo di qualche cosa, non è la cosa in sé, né tanto meno l’effetto che da questa cosa scaturisce. Mi è chiaro anche il paradosso, solo apparente: “ Less is more” . Mi è chiaro anche il concetto di salute slow espresso da Bonaldi: “Capacità dell’individuo di adattarsi all’ambiente fisico e sociale in un equilibrio che si costruisce giorno per giorno”. Mi è chiaro che non possono esistere “regole slow”. Come si può protocollare o anche solo definire ciò che è sobrio, rispettoso e giusto ? Non fraintendetemi, i nostri tentativi non sono affatto inutili, ci aprono la mente, ci invitano al confronto, al dibattito, ci permettono di approfondire i concetti, quindi sono utilissimi, ma mi verrebbe da dire, parafrasando il pensiero del mio amico Antonio Guerci, antropologo, che ci sono tante sobrietà, tante giustezze, tante rispettosità quante gli individui del pianeta terra, come le etnie.

Quindi, se SLOW, è il processo cioè il “correre” è evidente che sarà di volta in volta diverso se faccio una gara di 5 km o una maratona (42,125 Km) o una 100 Km, se la faccio di gennaio o di maggio, se a livello del mare o in alta montagna, se è salita o discesa, se sono allenato o no, grasso o magro, triste o allegro e quale obiettivo mi prefiggo, arrivare prima, seconda, terza, e perché no anche ultima e così via all’infinito. La mia soddisfazione sarà tanto maggiore quanto più mi avvicino all’obiettivo con la minima fatica o, per dirla in altre parole, con il miglior utilizzo delle risorse energetiche, minuto per minuto. . Con questa logica, se il processo “correre” è SLOW, la soddisfazione è garantita, indipendentemente dal risultato. Cioè SLOW è il percorso “opportuno” per “te” e per quello che “tu puoi fare”, in quel momento, in quel contesto. E’ chiaro anche per voi o sono matta ?

Mi chiedo, a questo proposito, a che serve buttare via i soldi per quei lavori con un numero enorme di variabili per capire se il cancro al seno si manifesta con maggior frequenza nelle donne con i

capelli biondi o neri, che mangiano la marmellata oppure la cioccolata a colazione, che fanno la maglia o giocano a carte, che vanno a lavorare con la macchina o in treno ?? Non molto tempo fa ho letto un articolo su una rivista autorevole che “suonava” più o meno così, poi altri, dello stesso genere, e ho iniziato a raccogliarli in un file intitolato “ Catastrofe sanitaria”. Il file non lo trovo più, ma i concetti in testa mi sono rimasti e riaffiorati pensando al convegno e alla maratona. Sarà un caso? Mi perdonino gli epidemiologi, non ce l’ho affatto con loro, non ce l’ho nemmeno con i giornalisti, ce l’ho solo con il “sistema” che porta ad un fraintendimento dei concetti al punto che tante volte mi sembra di tornare al gioco, il “telefono senza fili” (oggi con tutti i mezzi di comunicazione credo non usi più) in cui il primo diceva Roma e alla fine usciva fuori Palermo. A me piaceva, forse anche da bambina mi divertivo a evidenziare il paradosso.

Riprendo dopo pausa pranzo e altre 2 visite ai piani.

Si è detto al convegno che una rete di idee in movimento non va da nessuna parte: è vero.

Anche i punti reti, proprio perché sono punti fermi non si muovono. Allora la domanda è: “ Come facciamo a muovere la rete con tutti i suoi punti di SLOW MEDICINE ? Intanto viene fuori un altro paradosso: rete in movimento immobile. Questo gioco incomincia a divertirmi davvero e ciò è la conferma che sono matta!

La rete si può muovere solo applicando un “metodo SLOW” che è dato dalla somma di tutte le idee slow che nascono dalle “menti slow” e producono “comportamenti slow” e “risultati slow”. Anche i disegni di un cartone animato, considerati uno per uno sono statici, ma messi insieme nella sequenza giusta creano un filmato che ha un senso ben definito e decifrabile. Il filmato è il “sistema slow” che è invece in continua evoluzione, dinamico e versatile dipendendo dai singoli individui e dal contesto spazio temporale in cui si viene a trovare. In sintesi solo la traduzione dei concetti (buoni propositi) in comportamenti (fatti) rende il “sistema SLOW” in continuo movimento.

Quindi, avanti tutta ... , basta contrapporre FAST a SLOW, iniziamo il percorso, sapendo che il numero di Km che abbiamo davanti è infinito, il traguardo è lontano, non si vede, ma, da qualche parte deve pur esserci. Anche qui la maratona può servirci, un maratoneta non pensa mai al traguardo, altrimenti non parte nemmeno, pensa semplicemente ad arrivare al ristoro o allo spugnaggio più vicino. E’ semplicemente consolatorio.

Altra visita 4° piano.

Il problema delle TRAPPOLE.

In maratona le trappole sono tante. D’altra parte è logico, tanto più è lungo un percorso, tante più trappole si possono trovare, di tutti i tipi, dipendenti da te , dal tuo organismo, dal tuo stato d’animo oppure dal contesto (clima, terreno vischioso, come dice Turri, ecc. ecc.), oppure dall’organizzazione (mancanza di ristori, spugnaggi inadeguati ecc.) Non è difficile immaginare che di ostacoli, nel momento che il “sistema idee” parte, cioè inizia il percorso nei fatti e non solo a parole, ne trovi più di uno, anzi più di 10, anzi più di mille E qui mi viene in mente la relazione “da brivido” (da brivido perché reale) dell’epistemologo Nigris: le torture psicologiche con tutte le ripercussioni psicologiche, sensi di colpa, vergogna, contraddizioni. Una cosa mi ha colpito particolarmente: ha parlato di esaltazione dei campi di battaglia in cui l’abbruttimento è causa del comportamento deviante e ha parlato delle regole, delle procedure, in cui l’abbruttimento ne è l’effetto. Non me ne voglia Nigris se sforo (solo con il pensiero fluente, lo giuro) le mie competenze e invado le sue, ma mi vengono in mente migliaia di piccoli comportamenti quotidiani della pratica clinica in urgenza, mi riferisco al personale del 118, dei pronto soccorso che, con tanta buona fede, tra esaltazione e regole, procurano tanta sofferenza, una sofferenza inutile, uno spreco, di cui neanche se ne accorgono, o se se ne accorgono “scotomizzano” perché pensano che sia inevitabile. E invece non è così. E’ questa inutilità che dobbiamo combattere. Si può e si deve.

Sono un medico d'urgenza, come Ippocrate (una volta si curava solo l'urgenza, di questo ne sono convinta e la prevenzione era vista come moderazione, quindi SLOW, non come screening) e Ferraro mi ha insegnato che le cose inutili sono dannose perché fanno perdere tempo e il tempo è vita. Nei miei corsi di "Primo soccorso" (no BLS) alla gente comune, ai ragazzi delle scuole insegno, per quanto posso, il sistema sanità, parlo di regole, di trappole, esplicito le mie sensazioni, i miei vissuti e sento che comprendono, sono contenti di uscire dalla confusione che un sistema così complesso e infarcito fino all'osso di burocrazia e tecnologia genera in loro. Concludo con il libro di Cosmacini " La medicina non è una scienza ... " e loro ringraziano. Molta, ma molta più soddisfazione che fare relazioni ai colleghi medici che ti accorgi che non comprendono. Come fai a comprendere una cosa che non ti interessa? Satolli ha parlato di rinforzo della capacità decisionale del paziente, sono d'accordo, il cambiamento deve venire dal basso, il cittadino per decidere deve conoscere, così come il giornalista deve conoscere bene le storie prima di scrivere, quindi credo che uno dei metodi SLOW debba tradursi proprio in INFORMAZIONE e FORMAZIONE , ben fatta, però. Oltre ad essere ben fatta, deve essere a basso costo, se non gratuita, altrimenti la gente non viene. E, dal momento che "teniamo tutti famiglia" questo è un problema non da poco.

Il mio pensiero fluente mi porta sempre più lontano e rischio di andare fuori tema. Non so se avrò il coraggio di inviare quanto scritto, ma, essendo matta, potrebbe anche succedere per cui mi scuso in anticipo con coloro che riusciranno ad arrivare a questo punto.

Ora, prima di fare il giro delle cartelle (procedura di controllo inutile e odiosa imposta dalla Qualità "finta") gli voglio dare un titolo provocatorio e, forse, paradossale, perché mentre scrivevo mi è venuta in mente mia nonna materna, saggia donna nata in un piccolo paese ai confini tra Romagna e Marche di nome Cavidale, il cui titolo di istruzione si è fermato alla terza elementare perché doveva pascolare le pecore. Ci diceva, o meglio si diceva, quando non passavamo dal dire al fare secondo i suoi sani principi: " Predica Berto" .

"Predica .. Berto" non deve esistere per SLOW Medicine.