



Via Fogazzaro 3  
6900 Lugano  
telefono 091 922 69 88

conto corrente postale 65-69048-2  
triangolo@swissoncology.com  
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:  
Alda Bernasconi, Ornella Manzocchi  
Marco e Osvalda Varini

## EDITORIALE

### Cambiamenti, spaesamenti e opportunità

L'ondata inarrestabile dei migranti, la minaccia indecifrabile del terrorismo, il ristagno persistente dell'economia, la sicurezza sociale in pericolo incidono, visibilmente, sui comportamenti, le mentalità, le opinioni dei cittadini: persino in una Svizzera, cosiddetta isola felice.

Anche da noi, si avverte lo sconcer-to, provocato da un cambiamento sconvolgente: sul piano tecnologico come su quello culturale morale, ideologico. Sotto quest'urto, traballano i pilastri che, sinora, avevano sostenuto l'impianto e il funzionamento della nostra convivenza: quando il campanile e il municipio erano veramente al centro del villaggio, simboli di un'autorità condivisa. Ora, questi principi, rivelandosi rigidi e persino repressivi, sono stati messi in discussione: giustamente. Con la conseguenza, però, di aprire un vuoto, da definire e da riempire.

Proprio in questi momenti di smarrimento e di ripensamento, si corre il pericolo di cedere a estremismi di segno opposto: dalla fiducia nella politica alla sfiducia dell'antipolitica, dalla chiusura nazionalista al globalismo incondizionato, dall'infatuazione tecnologica al rifiuto, persino la demonizzazione delle conquiste scientifiche e mediche.

Tuttavia, ogni shock, sia collettivo sia individuale, può diventare un nuovo punto di partenza. Avviene nei dopoguerra e doporivoluzione, sul piano mondiale, e avviene lungo il percorso esistenziale di una persona: quando dallo stato di salute, ritenuto assoluto e per sempre, passa a quello di paziente, alle prese con la malattia, indizio di fragilità. Una condizione da cui possono scaturire risorse inaspettate che permettono di vivere, consapevolmente, nella nuova realtà, che pur mettendoci più che mai alla prova è sempre vita.

**dr. med. Marco Varini**  
presidente  
Associazione Triangolo  
Sez. Sottoceneri

INVITO ALLA CONFERENZA PUBBLICA  
in collaborazione con VIDAS Milano

### «LA PAROLA CHE CURA»

giovedì 22 settembre alle 18.00

Hotel De La Paix

viale Giuseppe Cattori 18, 6900 Lugano



Micaela Castiglioni



Ferruccio De Bortoli

Imparare l'arte dell'ascolto e della parola è lo strumento affinché la cura non diventi solo tecno-terapia, ma dia spazio anche alla speranza.

In questo contesto si colloca il libro di Micaela Castiglioni «La parola che cura», un lavoro di scrittura autobiografica con i volontari e gli operatori dell'Associazione Triangolo. Il libro verrà introdotto da Osvalda Varini, in una serata moderata da Graziano Martignoni, con la partecipazione dell'autrice e di Ferruccio de Bortoli, in qualità di presidente dell'associazione VIDAS di Milano. De Bortoli affronterà il tema del significato del lavoro autobiografico nel contesto dell'assistenza e accompagnamento di malati e familiari affetti da gravi patologie. La serata è aperta al pubblico.

## L'INTERVISTA a Micaela Castiglioni

# L'autobiografia: Possibile Strumento Terapeutico

di Luciana Caglio

S'intitola proprio «La parola che cura» il saggio in cui Micaela Castiglioni, ricercatrice e docente di educazione permanente e pedagogia all'università di Milano Bicocca, apre all'autobiografia una nuova dimensione, che supera quella tradizionale di narrazione, rivolta alla conoscenza di sé, per diventare un'occasione d'incontro con

l'altro, e addirittura una proposta terapeutica. Se, a prima vista, può sembrare un'ipotesi azzardata, l'autrice con minuziosa attenzione scientifica la riporta sul piano concreto. E la documenta attraverso l'esperienza, condotta dai volontari dell'Associazione Triangolo, impegnati sul campo, a diretto contatto con i pazienti del



Laghetto Leit,  
Val Leventina.  
Foto di Mosè Cometta





reparto di oncologia, alla Clinica Sant'Anna, a Sorengho. Micaela Castiglione ne è stata una testimone: coinvolta sul piano professionale e umano.

**Com'è avvenuto l'incontro con l'Associazione Triangolo e cosa ha significato per lei: la conferma di un'aspettativa scientifica e, forse, anche la sorpresa di vederla applicata e operante?**

L'incontro con la Dott.ssa Varini e il Dott. Varini, e quindi con l'Associazione Triangolo, è avvenuto tramite un loro contatto con il Prof. Duccio Demetrio, in quel periodo docente in Bicocca, del cui gruppo di ricerca ho fatto parte per molti anni. Doveva essere un breve corso di formazione di cinque, sei incontri, orientato ad avvicinare i volontari e i curanti all'approccio narrativo e autobiografico e poi si è trasformato in un percorso particolarmente lungo e articolato, che se da una parte, ha rappresentato una conferma di ipotesi, studi ed esperienze precedenti, dall'altra, mi ha obbligata in modo fertile e generativo a rivedere e riformulare alcune modalità di lavoro.

**La nostra società ha imparato ad apprezzare gli insostituibili interventi del volontariato. Qui, però, si affronta una forma d'aiuto diversa, che implica, innanzi tutto, un lavoro su se stessi, un'introspezione da tradurre in parole, con cui rivelare la propria intimità: per sollecitare altri a farlo. Si tratta, insomma, di un'operazione delicata e selettiva: un lavoro di nicchia?**

È molto interessante e utile la sua domanda.

Il volontariato soprattutto in questo periodo storico di tagli nella sanità, di aziendalizzazione dei luoghi di cura, con tutto ciò che questa scelta comporta sulla relazione medico-paziente, è sicuramente una risorsa importante. Sappiamo bene come l'intervento del volontario non sia propriamente un agire professionale tuttavia chiunque svolga un lavoro di cura, anche in senso più ampio, necessita di un incontro più attento, critico e consapevole con sé stesso proprio per mettersi meglio in relazione con l'altro, che sta attraversando una fase faticosa della propria storia di vita. Non è solo questione di buon cuore il volontariato: fare il volontario richiede una formazione forse ancora più complessa di quella rivolta ai professionisti della cura, e in questa direzione, la proposta narrativa-autobiografica potrebbe rappresentare una sorta di «normalità» della formazione. È vero, però, che il più delle volte si pensa che si tratti di un progetto formativo di nicchia. Andrebbe sfatato questo stereotipo.

**Oggi, si assiste a una fioritura di «scuole di scrittura», che si presentano, abitualmente, come hobbies creativi, piacevoli, con cui coltivare talenti, autentici o presunti. Comunque destinati a sviluppare una parte del proprio io. Nel caso dei volontari, la cura di sé ha per obiettivo la cura di un'altra persona, un estraneo. Occorre, allora, sviluppare un modello autobiografico per così dire trasferibile: come realizzare questo passaggio?**

Sì, certo, è questa una questione cruciale.

Proprio la possibilità di poter sperimentare su di sé il racconto e la scrittura autobiografica costituisce la premessa per la costruzione di una proposta rivolta all'altro, maggiormente pensata e vissuta a partire da sé, dall'interno, ma pur sempre da ri-contestualizzare proprio nella relazione in carne ed ossa con l'altro. Può sembrare un paradosso, ma in fondo, è la logica narrativa ad essere paradossale e per questo creativa e curativa.

**Determinante sarà, poi, riuscire a trasmettere quest'esperienza ai malati, persone che si trovano in un momento di scombussolamento e spesso di fragilità: come superare quest'ostacolo?**

Più che un ostacolo è un punto di attenzione metodologico ed umano di cui farsi carico perché è a questo bivio che si inizia a prendersi cura dell'altro. Sappiamo come il processo e non solo il prodotto rappresenti l'agire di cura.

**Le motivazioni, che hanno indotto il volontario all'autobiografia non sempre, anzi, coincidono con quelle del paziente. C'è quindi il rischio di una forzatura: imporre una prova che, magari, appartiene a un mondo estraneo, anche culturalmente?**

Ritorniamo all'importanza di una proposta che necessita sempre di essere contestualizzata rispetto al paziente, al gruppo di pazienti, alla loro storia personale, culturale, di malattia, ecc.. La narrazione e la scrittura di sé e della propria storia di vita, dove può esserci anche la malattia, ma non solo, come



tutti gli strumenti vanno pensati, lì in situazione, non si tratta di un paspartout.

**Con onestà intellettuale e morale, nel saggio, si conclude lasciando aperta la domanda sull'utilità e l'efficacia della scrittura come terapia. Con ciò, è ragionevole pensare, in un prossimo avvenire, a una via praticabile su ampia scala?**

Sono contenta che nel testo si colga questa domanda aperta sia perché non mi appartengono i punti di vista certi, definitivi... che fanno morire la ricerca, la sperimentazione, sia perché in contesti di cura così delicati bisogna andare cauti ed essere seri. L'autobiografia nella formazione dei volontari, dei professionisti della cura e tanto più nella relazione d'aiuto e di cura con i pazienti non può rappresentare una moda o un optional. Alcune cose si possono proporre altre no, almeno, nell'immediato. È lungo questa direzione, che penso che possa acquisire maggiore legittimità soprattutto da parte dei medici e porsi come pratica più diffusa.

**Per concludere, come lei osserva, l'autobiografia potrà meglio rivelare i suoi effetti se, inserita in quel processo di umanizzazione della cura, oggi in corso, a fianco dell'ascolto, del dialogo, dello stare insieme.**

Sicuramente, lo sguardo narrativo-autobiografico è un modo di pensare, di sentire, di agire.... Del volontario e del curante, e come tale va di pari passo con il saper ascoltare e ascoltarsi, con l'attenzione e il rispetto per l'altro.

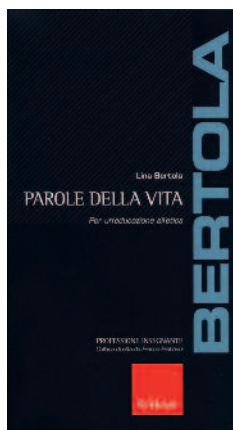
## IL LIBRO

presentato da Mosè Cometta

**Parole della vita  
Per educazione all'etica**

di Lina Bertola, Ed. Erickson

*Parole della vita* è un testo che unisce due aspetti importanti: l'importanza e profondità dei temi trattati e la facilità e piacevolezza della lettura. Lina Bertola, per anni professoressa di filosofia presso il Liceo Cantonale Lugano 1, ci conduce in una riflessione che riguarda temi scottanti del nostro tempo. L'introduzione ci guida nel ragionamento dell'autrice: i problemi di oggi, in special modo quelli dei giovani, sono legati



## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### La dieta Mediterranea sollecita la mente

«Medscape» 15.08.2016

Si allarga la sfera degli effetti positivi, attribuiti alla dieta mediterranea e confermati dalla ricerca scientifica. Un recente studio, compiuto alla Mayo Clinic (USA), su 672 anziani, dai 70 e agli 89 anni, ha dimostrato una correlazione fra abitudini alimentari e spessore della corteccia cerebrale. Proprio i pazienti, che consumavano prevalentemente pesce, verdura, frutta, olio d'oliva, poi sottoposti, per motivi diversi, a risonanza magnetica, presentavano un ispessimento della corteccia cerebrale. Ciò che doveva anche determinare migliori risultati nei test cognitivi.

Per i ricercatori si apre, quindi, una nuova pista da esplorare: la dieta mediterranea, già efficace nella prevenzione dei tumori, potrebbe diventare un'arma per sconfiggere l'Alzheimer e garantire una longevità vissuta in piena lucidità mentale.

### Dimagrire? Basta l'acqua del rubinetto

«Science Daily» 20.03.2016

Le ricette semplici, proprio perché semplici, lasciano increduli. Invece, possono rivelarsi efficaci. È il caso emblematico dell'acqua del rubinetto. Le persone in sovrappeso, che cercano di conquistare faticosamente la linea riducendo il consumo di zucchero, sale, grassi saturi, troveranno un alleato proprio nell'acqua. Da una ricerca americana, condotta su 18 300 adulti, è emerso appunto il ruolo dell'acqua naturale: aumentando il consumo di acqua diminuisce, automaticamente, il consumo di zuccheri e grassi.

Si è calcolato che, con 1, 2 o 3 bicchieri di più al giorno, si ottiene un calo del consumo di calorie da 68 a 205 calorie, mentre il consumo quotidiano di zucchero passa da 5 a 18 grammi. Soprattutto, negli USA afflitti da una diffusa obesità, la ricetta dovrebbe trovare un adeguato terreno di sperimentazione. Una scommessa non da poco: per dimagrire, niente dieta né medicinali, basta aprire il rubinetto.

### Il caffè: protegge dal cancro del colon?

«Science Daily» 17.08.2015

Si allunga, sorprendentemente, l'elenco dei benefici del caffè. Aiuta in caso di emicrania, ha effetti protettivi nei confronti del fegato e persino del carcinoma del colon. Quest'ultima affermazione si basa sulle osservazioni di un gruppo di ricerca dell'Istituto Dana-Farber di Boston, concernenti pazienti operati per carcinoma del colon. Interpellati a proposito del loro consumo di caffè (non deca!), si è constatato che per chi beveva 4 e più tazze al giorno il rischio di ricaduta diminuiva con migliori prospettive di sopravvivenza.

Si tratta, sia chiaro, di indicazioni che esigono altre conferme. Per il momento, si può dire che i pazienti, amanti del caffè, non devono rinunciare alla loro tazzina, anche dopo una diagnosi di cancro del colon. Tuttavia, sarebbe ancora azzardato considerare il caffè una bevanda terapeutica.

spesso e volentieri alla difficoltà di capire ciò che si vive, alla separazione tra il mondo "reale" e quello "simbolico". Esprimere ciò che ci succede significa, in fondo, ricollegarlo con successo al tempo passato e stabilire così una certa coerenza nel racconto della nostra vita. Le parole, in questo gioco, sono fondamentali. Ecco allora, di fronte alle difficoltà e alle sfide del tempo presente, l'urgente necessità di ripensare le parole, di soffermarci a riflettere sul significato dei termini che utilizziamo.

Il testo di Bertola si presenta come un gradevole percorso, mai estenuante, ma nemmeno banale o scontato, tra i significati di alcuni tra i termini più importanti che riguardano la nostra esistenza. Individuo, felicità, etica, lavoro sono solo alcune delle parole che vengono brevemente ma non superficial-

mente presentate. In questo scritto non vi sono solamente vocaboli singoli: questo vocabolario esistenziale ci presenta anche delle coppie di termini che, in un modo o in un altro, dominano la nostra visione del mondo.

È il caso per esempio di utile/inutile, salute/malattia, ragione/sentimenti.

Una riflessione che si allontana dal linguaggio, a volte inutilmente complesso dei filosofi, senza però perdere la capacità di accompagnarci in una riflessione seria.

È un invito a prestare attenzione al mondo che ci circonda, alla ramificata storia dei significati e dei concetti che sta alla base del nostro saper esprimere e comunicare ciò che viviamo. Lina Bertola ha scritto un testo essenziale per lettori di ogni età e formazione, un'occasione da non perdere.





## IL RACCONTO

Racconto che ha partecipato al Premio di scrittura di Dialogare 2014 «DOMANI...NON SO?»

# Gioinezza Gioinezza

di Federica Palma

La porta si apre e la donna bruna, sulla quarantina mi fa cenno di entrare.

Mi esorta ad accomodarmi con un grande sorriso, che aveva fatto quasi trapelare un lato del suo essere diverso da quello che appariva.

Per dimostrarmi all'altezza della situazione cerco di sfoderare anche io il mio migliore sorriso e di pronunciare il mio migliore "Ciao", come del resto raccomandava l'articolo di giornale che avevo letto il giorno prima per prepararmi al colloquio, il mio primo colloquio.

La donna si siede davanti alla sua postazione computer e da una pila cartacea davanti a sé prende il mio C.V. e inizia con le domande:

– Allora...Elena, giusto? – non mi da il tempo di confermare – Cosa fai nella vita?

Mi verrebbe da sorridere, perché in realtà io non so cosa faccio nella vita, nella testa il volto di mia mamma che mi osserva, la sua voce mi continua a ripetere che tanto non ce la farò, ma non ci devo pensare adesso, Hossein ha detto che nei colloqui devo mentire, mostrarmi spavalda e inventare di sana pianta e mai lasciar intendere di essere disperata ed in cerca di lavoro, in inglese si risponde "I'm looking for a job".

– Attualmente studio, ma sono alla ricerca di un lavoro –, rispondo.

– Mmmm leggo che sei laureata in Biotecnologie, con un master ed un'esperienza lavorativa nel settore.

– Sì, ultimamente ho supplito una collega in un liceo di Milano, ma solo per un mese.

– Con le lingue come te la cavi?

– Ho studiato francese al liceo, inglese abbastanza avanzato.

Posa la penna e il mio fascicolo. Digita qualcosa sulla tastiera del computer, le dita scivolano sui tasti così delicatamente, noto per la prima volta le sue unghie curate, in contrasto con la pelle raggrinzita e screpolata. Il flusso dei miei pensieri si interrompe ed io mi risveglio da un incantesimo. – Hai progetti per il futuro? – Mi guarda e sorride, detesto quel sorriso, anche se non la conosco detesto lei, perché è consapevole di quanto questa domanda mi renda vulnerabile.

Esito e prendo coraggio per dire: – Al momento nessun progetto concreto, sono disponibile verso ogni tipo di lavoro.

– Capisco, perché vorresti lavorare con noi?

– Ecco, ora cosa mi invento? Non ho una motivazione valida, perché... perché... perché non serbo alcuna speranza? Perché non urgentemente bisogno di soldi? Perché vo-

glio essere indipendente economicamente?

– Sono molto propositiva, adoro lavorare in team, vorrei seriamente far parte della vostra azienda, credo di averne le capacità. – Non so cos'altro aggiungere, non mi viene niente in mente, cosa si dice in questi casi? La mia prima aspirazione nella vita non è stata questa, non è questa, non ho mai pensato che da grande avrei fatto la cassiera in un negozio di articoli sportivi. Ammutolisco. Credo che il colloquio sia agli sgoccioli, credo di non essere portata per questo. Anche la mia interlocutrice l'ha capito. Un'occhiata mista di compassione e perplessità. Distolgo lo sguardo. Grave errore non accettare la sfida. Mentre ripone il CV su una pila di fogli accanto a quella precedente, mi sorride ancora, con quell'espressione davvero irritante, che ha avuto per tutto il tempo. Oggi forse sono troppo irascibile, troppo nervosa per instaurare un dialogo con il mondo.

– Elena – esordisce quella – mi hai davvero fatto una buona impressione, ma noi stiamo cercando una persona... come dire... un po' meno qualificata. L'azienda ha bisogno di sicurezza così come ne hai bisogno tu... Segui il nostro ragionamento?

– Credo di sì.

– Preferiamo puntare su delle ragazze... come dire... un po' meno ambiziose, tu hai un curriculum di tutto rispetto, credo che dovresti insistere per cercare un lavoro nel tuo campo professionale.

Non sorride più. Credo comprenda la mia situazione e stia cercando di mostrare rispetto nei miei confronti.

– La ringrazio per la disponibilità – seguito a dire, – Arrivederci.

– Arrivederci cara!

Detesto essere chiamata "cara", in questo momento detesto trovarmi qui, avere sprecato una mattinata per qualcosa che sapevo già in partenza non avrebbe avuto esito positivo.

Detesto me stessa. Mi incammino verso il parcheggio che si trova di fronte l'edificio, di solito mi aiuta a scaricare lo stress. Ho il lettore mp3 nella borsa, ma evito di prenderlo, forse è giusto che io rifletta e che ora faccia un bilancio della mia vita. Questo colloquio nonostante tutto è stato più chiarificatore di molte situazioni vissute fino ad ora.

Raggiungo una panchina baciata dal sole invernale, l'aria è calda e mi riporta indietro nel tempo. Adoravo passeggiare con mio nonno, andare in bicicletta e non pensare al giorno che sarebbe venuto dopo. Mi manca. Mi manca mio nonno e le nostre lunghe chiacchierate. Mi manca essere bambina, dove sono ora i miei punti di riferimento? Non ho bussola, non ho aghi né fili né sassi che mi possano fare da guida, adesso. Sono totalmente spaesata, mi ritrovo ventinovenne, in un paesino troppo stretto per la mia voglia di vivere, in casa con i miei genitori, che, a dirla tutta, sperano ardentemente che io rimanga con loro per il resto della loro vita.

Ho voglia di evadere, ma sono una codarda, lo ammetto. Ho paura.

Dei bambini tentano, tra urla e risate, di risalire uno scivolo al contrario. Non so se essere invidiosa di loro o delle rispettive madri. Alzo lo sguardo. Il cielo è così terso che mi sembra di vedere l'infinito. Potrei rimanere così per ore. Me la caverò.

Lasciare l'Italia è una decisione che va presa all'ultimo momento, non voglio rinunciare ad una vita trascorsa a studiare tra i sacrifici dei miei genitori.

Oggi vorrei solo restare così, cullata dal tepore di questi raggi, non voglio parlare, voglio vivere questi istanti. Ritorno bambina e non penso a domani.



Laghetto  
Stalaresc,  
Val Verzasca.

Foto di Mosè Cometta