

Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88

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

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

EDITORIALE

Virus e Paura

Come un fulmine a ciel sereno, l'arrivo del corona virus ha sconvolto la nostra quotidianità, soppiantando ogni altra preoccupazione. Non che l'attualità mondiale, fra crisi economiche, guerre, migrazioni, ci risparmiasse inquietudini e timori. Sin qui, però, si trattava, di problemi, geograficamente limitati e forse risolvibili. Guai lontani, per noi cittadini di paesi evoluti, protetti da garanzie sociali e sanitarie. Invece, all'improvviso, un'epidemia, di diffusione mondiale, di cui ancora si ignorano i contorni ci mette alle prese con un male oscuro, che appartiene a un'altra categoria di minacce, incentrata sulla paura. Oggi, come ieri, paura irrazionale e viscerale. Fu compagna di vita delle passate generazioni, esposte al rischio di micidiali pestilenze, raccontate già dal Boccaccio, da Manzoni, da Camus. Adesso, riemerge, spazzando via sicurezze d'incolumità, che sembravano acquisite per sempre. Intanto, a dilatare l'effetto paura la ridda di informazioni contraddittorie, diffuse da autorità, OMS, ricercatori, governi, a cominciare da quello cinese. Una manna, per i media, che da questa confusione ricavano materiale a uso polemico, sensazionalistico, alimentando le fake news. Cresce un allarmismo dalle conseguenze assurde: cinesi messi al bando, come gli untori medievali, e pratiche scaramantiche di autoprotezione. La nostra fragilità fisica e morale viene messa a nudo, nei confronti di un morbo nuovo abbinato a un'insidia antica. La paura dell'ignoto appartiene alla natura umana, si esprime in forme diverse. Lo dimostrano la letteratura, compresa quella per l'infanzia, i gialli, i film thriller e horror, dove la paura viene esorcizzata per scongiurare un vero o presunto pericolo, sottintendendo l'indisponibilità ad arrendersi all'imponderabile.

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

Malattia, cura e spiritualità

di Giancarlo Dillena

Vi è stato un tempo in cui la spiritualità occupava uno spazio preponderante nella cura del malato. Vuoi perché per secoli la dimensione spirituale, nella sua espressione religiosa, ha dominato e impregnato la vita della società intera: tutto si spiegava con la volontà divina (degli dei pagani prima, del Dio Unico poi) e quindi l'attenzione alla dimensione che trascende il mondo materiale, era il riferimento essenziale per dare un senso alla vita, alla malattia, alla morte. Un atteggiamento che si può ricondurre anche alla limitatezza delle conoscenze e dei mezzi a disposizione della medicina del tempo, il più delle volte impotente di fronte al dolore e alla prospettiva della morte. Non potendo curare più di tanto il corpo, l'attenzione si concentrava sull'anima. Con la malattia che portava quasi sempre e rapidamente al trapasso, la cura dell'anima offriva un viatico per il lungo cammino verso l'ignoto, dandogli così senso e nutrendolo di speranza. I tempi moderni sono dominati, al contrario, dallo sviluppo dei mezzi diagnostici e di cura. L'atteggiamento nei confronti della malattia è stato ribaltato: si cura per guarire, per «evitare il peggio». L'idea della morte è rimossa, allontanata, respinta. Non a caso quando un paziente muore si cerca subito «l'errore tecnico», il comportamento colposo dei curanti. Perché oggi lo sbocco «naturale» della malattia è per definizione

la guarigione. Ma la fine, piaccia o meno, ci attende comunque sempre al varco. E prima ci attende la sofferenza, che i farmaci possono lenire nel corpo, più difficilmente nell'altra sfera, popolata da ricordi, emozioni, ansie e speranze. La si chiama «anima» o con un altro nome, ad essa non si sfugge. Che posto occupa dunque oggi la «cura dell'anima», nel sofisticato arsenale terapeutico del nostro tempo? Si riduce a un catalogo di opzioni religiose offerte al paziente nel nome del rispetto della sua libertà di credente o non credente, ma che appare più che altro un «atto dovuto», all'insegna del «politically correct?». Diventa approccio psicologico, con figure e forme che talvolta appaiono curiosamente simili a surrogati di una religiosità oramai perduta? Abbraccia nuove forme di esplorazione della dimensione spirituale con nomi e ascendenze esotiche, che promettono di dilatare, attraverso la forza della mente, i momenti residui della vita del malato? Che spazio ha la spiritualità (e quale forma di spiritualità) nelle «cure palliative», quando oramai la meta del percorso si fa ineluttabile? E come affrontare temi cruciali e sensibili quali «l'accanimento terapeutico» o il «diritto al suicidio» senza includere nella riflessione una «spiritualità» che, pur difficile, sempre più difficile da definire, sappiamo fa parte da sempre della specificità dell'essere umano?



Primavera
Foto di
Giuseppe
Piffaretti



ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO
volontariato e assistenza per il paziente oncologico
Fondazione di Ricerca Psicooncologica



La parte degli angeli Spiritualità e cura

23° seminario
giovedì 12 marzo 2020
9.00 - 16.00
Palazzo dei Congressi
Piazza Indipendenza 4
Lugano

PROGRAMMA

Prologo

Claudio Moneta, attore, Milano

Spiritualità. Ma di cosa parliamo?

Graziano Martignoni, psichiatra, Lugano

Spiritualità e cura in Occidente

Luca Vanzago, filosofo, Pavia

L'anima nello sguardo dell'Oriente

Franco Bertossa, psicoterapeuta, Modena

Alla ricerca della spiritualità oggi

Luciano Manicardi, priore del monastero di Bose

Spiritualità che cambia. Quo vadis?

Ferruccio de Bortoli, giornalista, Milano

Di cosa parlo con i malati?

Michele Ravetta, frate cappuccino e sacerdote, Bigorio

Mindfulness. Dal respiro alla spiritualità

Liliana Merk, psicoterapeuta, Lugano

Richiesta di spiritualità: come posso percepirla?

Alessandra Viganò, infermiera, Locarno

Spiritualità e cura: un equilibrio possibile?

Giorgio Mustacchi, oncologo, Trieste

Epilogo

Claudio Moneta, attore, Milano

IL LIBRO

PENSIERI NELLA BREZZA DEI GIORNI

di Graziano Martignoni, Armando Dadò Editore 2020

Potete lasciarlo sul tavolino o sul comodino e prenderlo in mano ogni volta che avete voglia di uno spunto su cui riflettere. E potete aprirlo alla prima pagina che vi capita, lasciandovi guidare dal caso (o dall'istinto). Perché «Pensieri nella brezza dei giorni», di Graziano Martignoni, non è un libro come tutti gli altri. Non bisogna cominciare dall'inizio e leggere pagina dopo pagina per (forse) capirne il senso alla fine. No, questa raccolta di testi è un riflesso fedele della complessità della realtà che ci circonda e soprattutto di quella che sta dentro di noi.

Tutto, in fondo, si lega con tutto e i pensieri, nel tentativo di definire dei percorsi di comprensione possibile, non possono che intrecciarsi fra loro, in un gioco ininterrotto e al contempo sempre nuovo di riflessi e rimandi. Un po' come un tema wagneriano, che mai comincia e mai finisce davvero. Non che questa raccolta degli oltre

duecentocinquanta articoli sia una semplice catasta di cose sconnesse. Martignoni, da psichiatra (e filosofo), cerca di dare loro un ordine, raccogliendoli in nove simboliche «soste» tematiche (l'educare, la speranza, il tempo, il domani, le «parole ultime», le «cose più care») e definendole «stanze». Ma sono le stanze di un palazzo in cui non ci sono percorsi prestabiliti ma una sorta di errare fra un uscio qui, un vano là, un improvviso spazio vuoto, una finestra in attesa che si affaccia sull'infinito. Tra essi corrono, scorrono, alitano, soffiano – come in un rinnovato Palazzo dei Venti – i pensieri dell'autore. Ma forse si dovrebbe meglio dire «il pensiero». Perché, come il vento, si manifestano in molti modi e sfumature; ma alla fine rimandano alla comune sostanza: quella brezza che porta e insieme attraversa i giorni, tanto simili e tanto diversi fra loro. E noi siamo fatti della materia di cui è fatta questa brezza.



LE NEWS

di Antonello Calderoni

Le noci proteggono dalla demenza senile?

«Medical News Bulletin» 03.02.2020

Si moltiplicano, nella nostra società che invecchia, le ricerche nell'ambito della prevenzione di un insidioso male del secolo: in particolare, per accertare il rapporto fra alimentazione e capacità cognitive degli anziani. Interessante, in proposito, lo studio di ricercatori spagnoli, pubblicato sulla rivista «The American Journal of Clinical Nutrition», concernente gli effetti di una dieta ricca di noci.

Sotto osservazione oltre 700 anziani, suddivisi in due gruppi: il primo con una dieta invariata, il secondo con un notevole apporto di noci (il 15% del totale di calorie). Durante lo stesso periodo, sono stati condotti test neurocognitivi: ne sono emersi risultati non pienamente conclusivi. Infatti, nel gruppo con dieta, senza noci, si è registrata soltanto una minima diminuzione delle funzioni cognitive (memoria, linguaggio, percezione). Mentre, nello stesso gruppo, fra le persone provenienti dall'area di Barcellona si poteva notare un miglior mantenimento delle capacità cognitive. D'altra parte, in alcuni sottogruppi, il consumo di noci aveva avuto effetti positivi.

Troppo presto, insomma, per ricavare indicazioni rilevanti sull'eventuale efficacia delle noci per difendersi dalla demenza senile. Si è aperto, comunque, un nuovo campo di ricerca tutto da esplorare.

Carcinoma della Cervice Uterina: verso la sconfitta?

«Medical News Today» 31.01.2020

Si tratta di una forma tumorale fra le più diffuse: nel 2018 si sono registrati, sul piano mondiale, circa 570.000 nuovi casi di carcinoma del collo dell'utero. Da qui le intense ricerche per verificarne le cause che, recentemente, hanno portato a un risultato promettente. Questo tumore sarebbe provocato da un'infezione virale, trasmessa dall'«Human Papilloma Virus» (HPV) nei cui confronti è stato possibile sviluppare un vaccino. Partendo da questa scoperta, un gruppo di ricercatori canadesi ha pubblicato una valutazione statistica della futura diffusione di tumori della cervice uterina che, grazie al vaccino contro l'HPV, potrebbe essere bloccata. Con vaccinazioni a tappeto di dimensioni globali, si sarebbe in grado di prevenire l'insorgenza di 63 milioni di casi entro il 2120 nella misura del 96,7%. Come dire, nel corso di un secolo questo tumore sarebbe completamente debellato.

Un suono melodioso per svegliarci meglio

«Medical News Today» 04.02.2020

È proprio vero che, come dice il proverbio, «chi ben comincia è a metà dell'opera». Secondo un recente studio del «Royal Melbourne Institute of Technology», il suono della sveglia è determinante per il nostro benessere: contribuisce ad affrontare meglio la giornata lavorativa. Infatti, osservando le reazioni alla sveglia di 50 partecipanti a quest'esame, si sono registrate situazioni diverse. Nel periodo di transizione fra sonno e veglia, c'è chi vorrebbe tornare a dormire in un prolungato stato di dormiveglia, chi avverte malessere, chi fatica a ingranare per tutta la mattina. Ora, come è emerso, molto dipende dal genere di suono emesso dalla sveglia: quello melodioso consente di ridurre il periodo di dormiveglia rispetto all'abituale bip-bip meccanico e quindi di ritrovarsi più in forma e attivi già di buon mattino.

La constatazione assume importanza per persone, impegnate in interventi d'emergenza: pompieri, militari, addetti a servizi di pronto soccorso. C'è da chiedersi, allora se non sia il caso di sostituire le sirene d'allarme catastrofe: magari con il «Blu dipinto di blu» di Modugno.



Gravedona, lago di Como.
Foto di Giuseppe Piffaretti



L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Paolo Grandi: intraprendenza e polivalenza

Nell'era delle specializzazioni che creano compartimenti stagni, con saperi e linguaggi propri, la carriera di Paolo Grandi può sembrare un'anomalia. E lo è nel senso positivo del termine. Cimentandosi in ruoli diversi, ha saputo dimostrare che le barriere fra ambiti, in apparenza lontani, si possono superare all'insegna dell'apertura e della comunicazione, di cui, in Ticino, è stato un anticipatore. Fra i primi a occuparsi di marketing per il settore finanziario, contribuendo a rinnovare l'immagine della banca, istituzione severa e polverosa, rendendola una presenza viva nella realtà culturale e sociale cittadina. Per Grandi non si trattava di una semplice operazione pubblicitaria, bensì del punto di partenza verso obiettivi allargati che lo coinvolsero, personalmente. Da responsabile delle relazioni pubbliche per un istituto bancario, si è trovato, via via, ad assumere altri impegni: la guida della Fondazione Carlo Cattaneo, di cui oggi è presidente onorario, e poi di delegato, per la Svizzera italiana, dell'Accademia italiana della cucina. Insomma, attività parallele, in apparenza distanti, che, invece, si sono amalgamate, grazie all'intraprendenza e all'intuito del mediatore: smussando gli angoli dei contrasti e favorendo l'incontro delle affinità. Tanto da meritare la qualifica di personaggio poliedrico. Che, sia subito chiaro, non è frutto del caso.

Com'è nata una scelta professionale, oggi più che mai insolita? Niente di campato in aria. Vorrei precisare che la mia versatilità deriva da circostanze, sia imposte, sia volute. Per questioni familiari, ero abituato a cambiar casa. Nato nel Trentino, sono cresciuto a Como, dove mio padre, preside di scuola media, venne trasferito. Poi, alla Cattolica di Milano, ho avuto la fortuna d'incontrare Francesco Alberoni, che mi aprì un ambito della sociologia, negli anni 60 ancora da esplorare: il comportamento del consumatore e le relazioni pubbliche. Per approfondire il tema, fu determinante il soggiorno in USA, alla Lawrence University, Wisconsin, e, in seguito, il servizio militare, come ufficiale delle truppe NATO. Attraverso queste esperienze in luoghi lontani, a contatto con altri idiomi e mentalità, mi resi conto dell'importanza della comunicazione, insostituibile strumento d'intesa, che non conosce confini.

La comunicazione è stata centrale nella sua attività anche in Ticino: ci racconta come? Prima tappa oltre frontiera, Chiasso, alla BSI, con l'incarico di curare le relazioni pubbliche, e, in seguito a Lugano, dove grazie all'amicizia con Orazio Bagnasco, figura di finanziere illuminato, e successivamente con Giorgio Ghiringhelli, direttore generale della BSI, e uomo di cultura, sono stato in grado di dare un impulso innovativo alla comunicazione. In altre parole, la banca doveva assumere un ruolo, non solo di sponsor, ma di animatore di eventi culturali e ricreativi di qualità. Da qui, quell'intreccio di legami con associazioni e personaggi di un mondo creativo: da scoprire e far scoprire alla collettività.

Non c'era il rischio dell'improvvisazione, in attività tanto diverse? Ne ero consapevole. E per evitarlo, mi sono sempre valso del contributo di persone competenti, specialisti, addetti ai lavori, e non da ultimo politici. Comune denominatore, in tutti, la sensibilità e la voglia di fare. Sono risorse umane, più diffuse, di quanto si crede, nella nostra società. Bisogna portarle alla luce.

Dietro a questa fioritura di iniziative, c'è la presenza della banca. E la banca che, proprio a Lugano, ha vissuto una sorta di epopea. Dallo sviluppo vertiginoso della City finanziaria, anni 60/80, all'inesorabile declino, con l'adeguamento alle regole del segreto bancario. Da diretto testimone, come ha reagito? Per forza di cose, ne sono stato toccato. Per Lugano, in particolare, ha significato una perdita d'immagine e di

potere d'attrazione, dagli effetti economicamente rilevanti. Non però irrimediabile. Da questa sconfitta si deve, invece, ricavare l'impulso di una riabilitazione. La città è chiamata a rifarsi la propria identità: sfruttando una situazione unica, la «svizzericità» abbinata all'italianità. Cioè servizi efficienti, sicurezza e, in pari tempo, accoglienza e vivacità. Sono, per natura, ottimista e credo che Lugano ce la farà.

A proposito di accoglienza: è qualcosa che lei ha vissuto, in prima persona. Le capita di sentirsi un po' straniero? Ormai non più, da cittadino con due passaporti, da mezzo secolo in Ticino, dove mi sono sposato con una ragazza del Mendrisiotto, dove sono cresciuti i miei figli e dove continuo a lavorare. Appartengo, per mia fortuna, alla categoria dei pensionati in attività. Certo, varcare la frontiera, sia pure quella familiare che separa Como da Chiasso, significa un cambiamento, nel mio caso auspicato. Comunque, riserva sorprese. Ricordo che, nel Ticino anni 70, si pubblicavano sette quotidiani, sintomo di un paese spesso autoreferenziale.

Era, ed è rimasta, la repubblica dell'iperbole, per dirla con Francesco Chiesa. In quanto ai quotidiani, ne sono rimasti due, sintomo di un fenomeno irreversibile: l'avanzata dell'informatica, la concorrenza dei social, ecc. Un'ultima domanda: legge su carta o su tablet? Su carta. Ci sono abitudini irrinunciabili: la fedeltà al lavoro e alla lettura della pagina stampata.



Paolo Grandi
Foto di Alain Intraña