

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, Giada Cometta-Balmelli,
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

L'associazione Triangolo compie 35 anni

L'Associazione Triangolo festeggia quest'anno il suo 35° anniversario con varie iniziative, tra le quali una nuova edizione della *Human Library*, già presentata nel 2018. Questo evento previsto per il 3 giugno avrà luogo nella Villa Ciani, un luogo di grande rilevanza storica ed artistica. La *Human Library* darà la possibilità di conoscere da vicino l'impegno dell'associazione e la sua missione che consiste nel fornire assistenza e sostegno ai pazienti oncologici e alle loro famiglie. Sarà inoltre un'occasione per discutere apertamente di temi quali la malattia, la cura e l'accettazione. Infatti, durante la mattinata i partecipanti potranno ascoltare le storie di persone che hanno vissuto l'esperienza della malattia, della cura e della riabilitazione interagendo in prima persona con loro. Un'altra iniziativa prevista per i prossimi mesi è il *corso di formazione* per chi è interessato a diventare volontario dell'Associazione Triangolo. Durante il corso verranno trattati svariati temi, tra i quali il ruolo del volontario nella relazione di aiuto, la responsabilità personale, le competenze di base necessarie, alcune tecniche sulla comunicazione, l'importanza della formazione continua. Nel 2023 continuerà anche il *programma di incontri* iniziato lo scorso anno, programma che vuole offrire momenti di scambio di esperienze tra i pazienti, scambio che può avvenire con varie modalità, che spaziano da momenti di gruppo a corsi come ad esempio *"Le mani in pasta"*. Questo corso, appena concluso, è stato tenuto da un nostro volontario panettiere che ha organizzato sei incontri sulla panificazione. Il ritrovarsi con l'obiettivo di produrre il pane ha permesso alle partecipanti di vivere momenti di leggerezza e nello stesso tempo di scambio di esperienze. Un corso quindi molto apprezzato. Al momento stiamo già lavorando ad un nuovo programma che verrà proposto nel prossimo autunno.

dr. med. Marco Varini

presidente Associazione Triangolo
Sez. Sottoceneri

La capacità di narrare la malattia Alcune letture legate alla malattia

Simona Sala, giornalista

La letteratura è spesso vista come un momento di evasione o come possibilità di fuga da un presente a volte di difficile sopportazione, altre semplicemente un poco noioso. E, come diceva Umberto Eco, oltre a offrirci infinite e impagabili opportunità di crescita interiore, ci offre anche del *tempo* (sì, perché nello stesso momento in cui ce lo prende, ce lo restituisce moltiplicato): "ho la sensazione di avere avuto un'infanzia lunghissima e piena proprio perché è piena di ricordi che ho rubato ad altri, li ho rubati a Sandokan e a Yanez mentre correvano con il loro praho i mari malesi, a d'Artagnan mentre duellava con il barone de Winter, all'Uomo Mascherato che perdutoamente inseguiva Diana Palmer, e persino a Renzo e a Lucia in fuga sul lago di Como".

In fondo lo sa bene chi legge e ama la letteratura: viviamo di ricordi rubati qua e là lungo i nostri percorsi letterari, in quei passaggi letterari che maggiormente ci hanno colpito e che si sono infilati fra le nostre esperienze più intime e personali. La letteratura è molto di più di una evasio-

ne temporanea, e può diventare lavoro di scavo e condivisione quando si ha la fortuna di incontrare una narrazione in linea con le proprie corde. Questo *"allineamento emotivo"* si fa particolarmente necessario nella letteratura legata alla malattia, forse uno degli ambiti più difficili e complicati in cui addentrarsi, sia per il lettore, sia per lo scrittore. Ci vuole infatti del coraggio per narrare e leggere di quel lato d'ombra legato in prima persona o di riflesso alla vita di ognuno di noi, contraddistinto da incognite e dolore, ma quando un autore vi riesce, il lettore ha l'impressione di partecipare a qualcosa di grande, capace di accomunare l'umanità tutta. Lo fa ad esempio in modo magistrale Amos Oz, quando in *Una storia di amore e di tenebre* (2003) affronta la depressione della madre, lasciandola aleggiare sopra le centinaia di pagine di un libro denso e struggente, che si risolve solo nell'ultima riga dell'ultima pagina: un capolavoro della narrativa contemporanea in cui la storia personale e dolorosa del protagonista si intreccia confondendosi a quella tragica

FOTOQUIZ:
Studio
RSI a Besso
o Parco Ciani?
Risposta a
pagina 3



della fondazione dello Stato di Israele. La malattia mentale è affrontata con uno spirito diverso, sicuramente più clinico, da Mario Tobino, il bravo psichiatra che ne *Le libere donne di Magliano* (1953) e *Gli ultimi giorni di Magliano* (1978) spezza una lancia poetica e colma di affetto per chi si vede impedito a condurre una vita "normale" a causa di una condizione mentale, e la cui raffinatezza di scrittura e solidità narrativa lasciano in eredità al lettore una serie di personaggi indimenticabili.

Nel 1964 Simone De Beauvoir usciva con *Una morte dolcissima*, in cui con il suo occhio fermo, capace di lucide analisi accompagna la madre, ricoverata per una grave malattia, lungo un percorso in cui un presente precario si mescola con un passato definitivamente tramontato. Troviamo di nuovo una madre allettata in un ospedale anche al centro di *Lettera a mia madre* (1974) di Georges Simenon, libro definito una sorta di "duello" tra lo scrittore belga e la genitrice, fredda e distante, eppure legata a lui da un solido filo vitale. Più ostico e di difficile penetrazione è *La sorella* scritto da Sandor Marai prima dell'esilio, in cui la malattia non ha un nome né è identificabile, ma contrastata dalle cure di quattro suore. La narrazione dilatata, così come lo sono le ore del protagonista, si trasforma a tratti in un saggio sulla psicologia del dolore.

Per concludere questo breve e incompleto viaggio nel campo della malattia in letteratura non possiamo non citare il francese Philippe Forest, la cui scrittura è indelebilmemente segnata dall'immersione nello studio, nell'analisi e nel racconto della malattia della figlia Pauline, e che ritroviamo in opere di rara profondità e spessore come ad esempio in *Tutti i bambini tranne uno* (2005) o *Anche se avessi torto* (2010), in cui sotto la lente non finisce solo la malattia, ma anche tutto ciò che vi ruota intorno, dai tabù alle strutture ospedaliere.

Raffaella Agazzi

ideatrice dell'inserto del Triangolo

ci ha lasciato il 5 gennaio 2023

Desideriamo ricordare Raffaella, che ebbe l'idea di pubblicare un inserto nella Rivista di Lugano per far conoscere l'Associazione Triangolo. Da quel primo numero apparso a settembre 2008 sono ormai trascorsi quasi 15 anni e l'inserto si è consolidato e continua a promuovere il prezioso lavoro di Triangolo. Ma accanto a questa iniziativa Raffaella, laureata in lettere classiche dopo l'insegnamento che ha dovuto lasciare a causa della cecità, si è occupata di molti altri eventi letterari.

Vogliamo ricordare Raffaella con un brano tratto da un suo scritto pubblicato nel 2019 nella Rivista per le *Medical Humanities** che descrive le difficoltà di salute e in particolare la cecità che ha sempre affrontato con grande coraggio.



"Passarono alcune settimane tra dolori violenti, finché una mattina non ne potevo proprio più: venni ricoverata e l'indomani entravo in sala operatoria, ben cosciente che ne sarei uscita cieca nel senso più profondo del termine: senza i due occhi. Ero stranamente tranquilla e, quando mi risvegliai in camera, mi sentivo meglio di tutti coloro che, per un motivo o per l'altro venivano in contatto con me: mio marito e i miei figli anzitutto, i medici, il personale dell'ospedale... Tutti si aspettavano che crollassi, avevano programmato per me una degenza post-ospedaliera nella clinica dove lavora lo psicanalista che mi aveva aiutato fino a quel punto. Nessuno sembrava voler credere che il mio desiderio di tornare a casa mia, nel mio ambiente, di ricominciare la mia nuova vita non piangendomi addosso, di affrontare la cecità serenamente, senza comunque fare salti di gioia, fosse normale. Pareva che tutti avessero dimenticato da quale inferno di sofferenza fossi uscita. Posso capire che non sia facile da concepire, ma per me la cecità ha significato la cessazione di una montagna di aspetti negativi: i dolori, le medicine, la qualità della vita che era diventata pesantissima per tutta la famiglia, non solo per me. Tornai quindi a casa in barba alle aspettative tragiche dei dottori e di chi credeva di conoscermi, e cominciai la mia seconda esistenza, come a me piace chiamarla".

*Rivista per le *Medical Humanities* nr. 43, maggio-agosto 2019

Manicaretti
dal corso
"Mani in pasta"
condotto dal
nostro volontario
Amanzio Marelli





sezione Sottoceneri

ATTIVITÀ 2023 Primo semestre



collage di Michela Varini - Neuchâtel

QUATTRO CHIACCHIERE E UN CAFFÈ

A tu per tu con un/a esperto/a bevendo un caffè in compagnia

Incontri **martedì ore 14.00 - 16.00** presso il Canvetto Luganese Via Simen 14 B, Lugano

Un pomeriggio con:

21 marzo Alda Bernasconi editore edizioni Ulivo di Balerna

18 aprile Osvalda Varini psico-oncologa

NORDIC WALKING A SPASSO COI BASTONI

Con **Susanne Schenk**

Il Nordic Walking è una camminata naturale con il supporto di due appositi bastoni che offre tantissimi benefici. Semplice, dolce e divertente si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle e migliora la postura della schiena.

Incontri settimanali il martedì dalle 14.00 alle 15.30 a partire dal 17 gennaio 2023. Luogo da concordare ogni volta.

CONSULENZA D'IMMAGINE INDIVIDUALIZZATA

Con **Antonella Marzo Cantarelli**

Lo sapevi che in base al colore della tua pelle e dei tuoi occhi hai dei "colori amici" che ti valorizzano, altri invece che non dovresti avere nel guardaroba?

CONSULENZA DI TRUCCO

Con lo Studio estetico **Evolution wellness**

Vuoi imparare a disegnarti le sopracciglia e valorizzare i tuoi occhi? Sarai aiutata nella scelta dei trucchi più indicati per te.

Le consulenze sono gratuite

Informazioni e iscrizioni

Giada Cometta Balmelli
Coordinatrice
Triangolo Sottoceneri
Tel. 076 543 24 49
Email: sottoceneri@triangolo.ch

Versamenti corsi e offerte

Associazione Triangolo
Sezione Sottoceneri
Lugano
IBAN CH55 0900 0000 6506 9048 2

Stampa offerta da donatore anonimo
Carta riciclata ♻️ Inchiostri green ♻️

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Con Viagra e Cialis minor rischio d'incidenti cardiaci?

25.1.23 *Everyday Health*

Ad aprire l'imprevedibile interrogativo è stato un ampio studio, pubblicato dal "Journal of Sexual Medicine", in cui si dimostra che Viagra e Cialis, oltre alla risaputa efficacia su disfunzioni erettili, possono agire in ben altri ambiti. È quanto emerge da una ricerca condotta su 80 mila uomini che assumevano farmaci quali Viagra Cialis o Levitra. Proprio in questo folto gruppo di pazienti si è registrata una diminuzione della mortalità cardiaca del 39%, d'insufficienza cardiaca del 17% come pure d'interventi per rivascolarizzazione coronarica del 15%. Si tratta di una valutazione retrospettiva e, per confermare la tendenza, occorrono ulteriori dati scientifici. L'effetto protettivo di questi farmaci consiste, a quanto accertato, in una modesta diminuzione della pressione arteriosa probabilmente dovuta alla dilatazione dei vasi sanguigni anche a livello cardiaco. Se questi dati verranno confermati, sarà il caso di dire, e non soltanto scherzosamente, che questa volta utile e dilettevole coincidono.

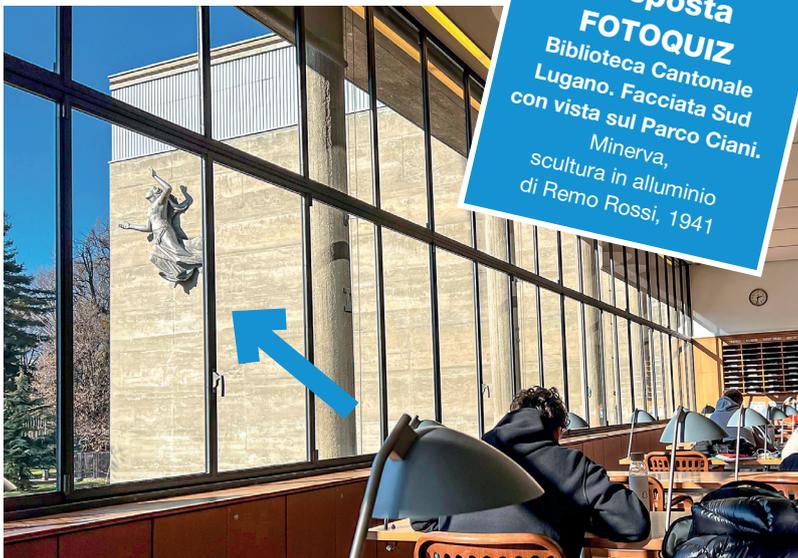
Frutta e verdura salutari: ma quali?

Hart Health 10.2022

Non è la solita leggenda metropolitana: è possibile proteggersi da incidenti cardiaci grazie a una dieta appropriata. Ben 11 alimenti hanno dimostrato, in attendibili studi scientifici, la proprietà di diminuire l'incidenza di malattie cardiache. Eccone l'elenco.

- Cavoletti di Bruxelles, ricchi di antiossidanti e quindi antinfiammatori grazie al glucosinolato, sostanza che durante la digestione si trasforma in isotiocianato.
- Zucca, ricca di carotenoidi, che riducono lo stress ossidativo. In altre parole, contribuiscono a proteggere da rischi cardiovascolari, dal diabete, da malattie neurodegenerative spesso legate all'età avanzata.
- Broccoli, ricchi di fibre, contribuiscono a prevenire obesità, diabete, disturbi cardiaci.
- Melograno, con la presenza di acido ellagico, un micronutriente, contrasta la formazione di colesterolo. Per aumentarne l'efficacia, basta berne lo sciroppo.
- Cavolfiori, ricchi di vitamina C.
- Barbabietole, ricche di nitrati che, ingeriti, si trasformano in nitriti, in grado di proteggere le arterie dall'ipertensione.
- Mele: grazie alla fibra actina e all'antiossidante queretina, presente nella buccia, questo frutto popolare conferma il detto "Una mela al giorno toglie il medico di turno". Contribuiscono, infatti, a regolare il metabolismo dello zucchero e abbassano il tasso di colesterolo.

Un'analisi conclusiva, concernente un'indagine condotta su 66 mila donne e 40 mila uomini, nel periodo 1984-2014, pubblicata dalla rivista "Circulation", marzo 2021, confermava la stretta correlazione fra alimentazione-salute-longevità. Insomma, frutta e verdura sono un'arma efficace contro le minacce cardiovascolari. Un regalo della natura.



**Risposta
FOTOQUIZ**
Biblioteca Cantonale
Lugano. Facciata Sud
con vista sul Parco Ciani.
Minerva,
scultura in alluminio
di Remo Rossi, 1941



L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Anne Christinat Fellay: L'arte di ascoltare persone e luoghi

È la cifra segreta di una creativa insolita. Nata e cresciuta in un villaggio del Vallese, ha saputo approfittare di un ambiente, in apparenza chiuso fra le montagne, ricavandone stimoli vitali. Il paesaggio è diventato un compagno da esplorare, ritraendolo nei suoi primi disegni. La familiarità con la matita era, d'altronde, ereditaria: il padre architetto. Ma interpretare con la matita e i colori ciò che vedeva, alberi, fiori, cascalini, persone non era soltanto un passatempo, affidato a un talento spontaneo, esprimeva il bisogno di relazionare con gli elementi della natura, facendoli parlare. Questa premessa giovanile doveva poi avere un seguito coerente. Dopo le scuole dell'obbligo, a 16 anni Anne prosegue gli studi al Collège Voltaire, sezione d'arte, a Ginevra. Sarà, poi, la volta di Londra, dove respira l'aria delle sollecitazioni d'avanguardia nel design. Rientrata in Svizzera, a Losanna, frequentando i corsi dell'ECAL (École cantonale d'art de Lausanne), si cimenta sul piano concreto dei marchi di lusso. Entra a fare parte dello studio di design Pozzo di Borgo Styling a Montreux dove funziona a pieno ritmo, lavorando anche di notte e nei giorni festivi. Si è, ormai, nell'era consumistica. Anne, però, non si lascia intrappolare nel carrierismo di successo. Anzi, matura la consapevolezza che la professione non è fine a sé stessa. Gli oggetti, anche belli, come vuole il design ispirati al Bauhaus, devono essere in grado di suscitare emozioni. In altre parole, stabilire un rapporto con chi li usa o li guarda. Una semplice cosa diventa allora un'espressione d'arte. Insomma, dialoga.

Nel 2010, Anne, arriva, con il marito, l'oncologo Alexandre Christinat, in Ticino. La famiglia si stabilisce dapprima a Locarno e, in seguito, a Magliaso. Si ritrova in un paesaggio, segnato dalle montagne, che qui reca però l'impronta della luminosità meridionale. In questo nuovo ambiente non si sente spaesata. Anzi, è l'occasione per appropriarsene captando le suggestioni del cambiamento.

Si apre una nuova esperienza creativa. Alla dimensione orizzontale, il foglio e la tela, si affianca quella spaziale, lavorando con cubi e cornici, ispirandosi alla cultura giapponese anche dal profilo filosofico. In pari tempo, matura il bisogno di esprimersi attraverso la scrittura. Ma a modo suo. Le lettere dell'alfabeto compongono quadri, destinati a suscitare un colloquio con chi li osserva. È un primo passo verso l'astratto. In cui si rischia di smarrirsi? A questo punto, diamole la parola.

Oggi, la nostra società consente a molti, per non dire a tutti, di esibirsi come scrittori poeti, pittori, scultori, o presunti tali. Il fenomeno la preoccupa? Non mi tocca. Non inseguo la notorietà. Ho esposto i miei lavori, nella sala

dell'ex-teatro di Gentilino, tutto qui. Non frequento critici d'arte. Continuo, invece, a mettermi alla prova attraverso il contatto con la gente comune: che guarda, reagisce, s'interroga di fronte a un mio lavoro. E percepisce anche un alito di tristezza. Che appartiene alla condizione umana e può sfociare in riflessioni d'ordine religioso. Dal cristianesimo al buddismo.

La domanda è scontata: come riesce a conciliare attività creativa e impegni familiari? Sono ambiti che coincidono. Seguire i figli adolescenti, condividere i problemi professionali di un marito oncologo, come pure appartenere a una comunità di cittadini sono le tessere che compongono il mosaico della mia quotidianità. Dove la famiglia rimane al centro.

A proposito di luoghi: dopo Ginevra, Londra, Losanna, il Ticino le va stretto? Ogni cambiamento di residenza comporta il dovere e il piacere della scoperta. Mi sono resa conto che il Ticino non è soltanto il paese delle vacanze, come si crede oltre Gottardo. Lugano, in particolare, offre inattese opportunità culturali, è un centro ormai internazionale. Non trovo che i ticinesi siano chiusi: è solo un'apparenza. Spetta all'ospite avvicinarsi a una nuova realtà.

Nell'era informatica, qual è il suo rapporto con lo smartphone? Me ne servo ovviamente, come utile mezzo di comunicazione. Non frequento, però, i social. E cerco di educare i figli a non diventarne succubi. Un impegno delicato, controcorrente.

Trova tempo per qualche hobby? Pratico lo iaido, arte marziale giapponese, sotto la guida dei maestri Casamassima e Miyazaki. Mi diverto anche aiutando persone ad arredare i loro ambienti con l'aiuto del Feng Shui che ho iniziato a studiare 20 anni fa. Ma il miglior elisir rimane dedicare il tempo agli altri. Sia attraverso il lavoro artistico sia con i contatti umani. Il mio motto, quello dei minimalisti Millburn e Nicodemus, "ama le persone e usa le cose, perché il contrario non funziona mai."

L'epoca, lo si è visto durante la pandemia, è anche in preda alla confusione. La diffidenza nei confronti dei valori acquisiti, la scienza ufficiale. I no vax. Che ne pensa? Si tratta di reazioni campate in aria, che posso capire visto il declino di informazioni affidabili e di qualità. Alla scienza dobbiamo conquiste irreversibili. La longevità, un supplemento di vita che la società deve imparare a gestire. È la sfida che ci attende.



Anne Christinat