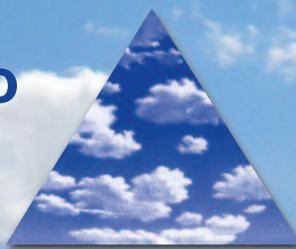


Associazione Triangolo

volontariato e assistenza
per il paziente oncologico



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88
conto corrente postale 65-69048-2
triangolo@swissoncology.com
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:
Raffaella Agazzi
Alda Bernasconi
Marco e Osvalda Varini

INSERTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO - NUMERO 5 - SETTEMBRE 2009

Editoriale

UN ANNO INSIEME - L'obiettivo, che si proponeva quest'inserto, è stato raggiunto: dimostrare che il mondo della malattia appartiene al mondo di tutti attraverso una crescente visibilità. Le nostre pagine, destinate a un pubblico allargato, hanno infatti accolto sia le testimonianze di pazienti, psicologi, volontari sia i contributi di scrittori, giornalisti, poeti, esponenti del nostro ambiente culturale. Questo abbinamento fra esperienze vissute ed esperienze creative è significativo. Conferma una reciproca e necessaria apertura. Nel contesto della malattia, c'è spazio anche per le arti. E viceversa, chi pratica un'arte, dev'essere sensibile alla sofferenza e alla speranza, compagne di strada del malato. È questa la via che abbiamo percorso, in questo primo anno del nostro inserto: vissuto insieme con i lettori.

dr. med. Marco Varini

presidente dell'Associazione Triangolo Sottoceneri

NON DIRE

di Alberto Nessi

Nato a Mendrisio, è cresciuto a Chiasso dove è tornato come insegnante dopo gli studi all'Università di Friburgo. Ha pubblicato raccolte di poesie, di racconti, romanzi e ha curato «Rabbia di vento», antologia di testi e testimonianze sulla Svizzera Italiana.

*Non dire fuoco se l'edera a settembre
non porta una farfalla con ali di fiamma
sui fiori dove le api bottinano
tra foglie a cuore arrampicate ai muri*

*non dire pioggia se la chiocciola tace
lungo i sentieri dell'adolescenza,
se i morti sono travolti dalla foschia
della dimenticanza come da una frana di sassi*

*non dire autunno se nessuno risponde
nell'azzurro riquadro della finestra,
se muto è ogni tamburo nella notte
dei sogni, se gli uccelli sono partiti*

*non dire amore se la collina degli occhi
non riflette i vigneti e la rinascita
delle foglie che crescono dopo la cenere,
se prima di nascere il sorriso si spegne*

*non dire grazia se la perla dell'alba
non s'accende per tutti nel mattino,
se la speranza non offre un ramo saldo
a chi vaga smarrito nella nebbia*

*non dire patria se l'ombra della pietra
non offre asilo all'anima errante
di chi fugge da silenzi di morte
verso una parola che non mente*

*non dire cielo se gli uomini s'ammazzano
ancora e sempre sulle vie del mondo,
se la vita è uno straccio portato via
dal vento dell'odio e della follia*

non dire niente se luce non splende.



«In attesa che l'autunno...»,
fotografia di Fausto Sassi.

Fausto Sassi, scrittore, attore, regista.

Nasce a Lugano dove vive nei ritagli di tempo
tra un viaggio e l'altro...

Il giornalista Dario Robbiani si racconta:

Sacerdote della verità o bagolone?

Non avrei dovuto fare il giornalista, bensì l'architetto o il geometra. Con i calcoli statici, il teodolite, i logaritmi, le cubature e il calcolo delle strutture portanti non avevo un buon rapporto. Mi piaceva leggere e buttar giù i pensieri.

Quello di scrivere divenne una paghetta. Redigevo dichiarazioni poetiche, in prosa o in rima, per i compagni imbranati che non osavano dichiararsi. Una specie di Cyrano de Bergerac. Mi facevo pagare con il «pan tranvai», il panino dolce con le uvette. Il primo articolo che inviai a «Libera Stampa» era il resoconto del carnevale estivo di Ascona.

Mi trasferii poi a Vienna per migliorare il tedesco.

In treno incontrai Piero Pellegrini che rientrava da un congresso del PS e da un paio di mesi era in Consiglio di Stato, subentrato a Guglielmo Canevascini. Mi chiese di fare una sostituzione. Fu stroncato da una sincope e rimasi a «Libera Stampa», un giornale povero ma glorioso.

Chiusi con l'architettura, diventando giornalista praticante. Trecento franchi al mese.

All'epoca i giornalisti professionisti erano una bizzarria. Le redazioni, cimiteri d'elefanti per politici in disarmo o piattaforme di lancio per docenti con l'estro della scrittura. Quando dissi a mio padre che volevo fare il giornalista, mi chiese: «In quale edicola?».

Giornalista e giornalista erano simili nella concezione popolare. «Giurnalat o casciball», in meneghino.

Arrotondavo facendo il propagandista sindacale e l'animatore dei campi di vacanza al mare per i giovani apprendisti.

Stavo a Cesenatico, quando Silvano Ballinari mi spedì il ritaglio di un'inserzione. La TSI si installava e cercava un paio di redattori, un aiuto regista, un magazzino, un autista, un elettricista e un tecnico del suono. Inoltre la candidatura per tutte le professioni. Mi assunsero quale redattore del telegiornale con sede a Zurigo. Per qualche settimana, mi dissero. Vi rimasi vent'anni.

Avevo ventun anni e mi affidarono la responsabilità della redazione di lingua italiana. Dieci anni dopo, assunsi la direzione del «Telegiornale-Téléjournal-Tagesschau». L'edizione in lingua italiana era seguita fino a Palermo da milioni di telespettatori.

Contemporaneamente fui nominato vice-presidente dell'Eurovisione-News, responsabile dello sviluppo delle attualità televisive e dei rapporti con l'Intervisione, l'organizzazione dei paesi comunisti.

Il «Tageschau-Téléjournal-Telegiornale», con Telesettimanale offriva al pubblico svizzero delle varie etnie e culture un minimo d'informazione di base. Era una scuola di giornalismo per giovani redattori. Si esprimeva con la specificità di un giornale televisivo, ossia con le immagini e i suoni originali.

Ma i poteri forti e la destra politica lo consideravano un covo di pericolosi rivoluzionari (il tiggì rosso) e ogni regione voleva avere il suo telegiornale. Così fu decisa la provincializzazione.

Entrai in politica. I giochini partitocratici avevano distrutto la mia concezione dell'informazione televisiva e andai a rompere le scatole ai politici. Inoltre ero stufo d'essere testimone dei grandi avvenimenti internazionali. Volevo essere protagonista del mio piccolo mondo.

Fondai un'agenzia di comunicazione, l'IMMES. Tenni dei corsi sulla comunicazione, scrissi due manuali sul tema: «Non so se mi spiego» e «Comunicare, ma come?».

Un «cacciatore di teste» di Parigi mi contattò poiché cercava il direttore dei programmi di Euronews, rete europea d'informazione conti-

nua, con sede a Lione, l'anti-CNN. Accettai l'offerta e mi trovai a dirigere una redazione di 127 giovani redattrici e redattori provenienti da una decina di paesi europei. Un'esperienza bellissima. Anche se in quell'occasione mi resi conto di essere invecchiato.

La SSR-SRG non riusciva a far decollare il secondo canale. Il direttore Antonio Riva mi chiese di assumerne la responsabilità, facendone una rete nazionale, quadrilingue, Svizzera 4, di taglio documentaristico e culturale. Il nuovo DG Armin Walpen considerava il federalismo un peso per la maggioranza svizzero-tedesca.

Fu rottura. Mi misi a scrivere libri (*Ciao Ezio*, *Caffelatte*, *Rosso Antico*, *Cinkali*) ed ebbero successo.

Teleticino mi propose un programma in dialetto. Nacque «La ciciarada», il programma più difficile che io abbia mai dovuto presentare poiché il dialetto che parliamo è un italiano imbastardito e davanti alla telecamera non è facile pensare in italiano e tradurre in dialetto.

I buontemponi del Cabaret della Svizzera italiana inventarono la battuta: «Ma che dialetto parli? *Al dialet dal Rubian*».

Fui nominato capo-stampa di Sion 2006 il comitato promotore dei giochi olimpici con sede a Sion. I giochi ci furono scippati da Torino, dalla Fiat e da Agnelli. Anche perché nell'organizzazione svizzera si erano immischiati i supponenti pubblicitari zurighesi e le alte sfere militari, i pasticcioni che sottovalutarono l'abilità e l'influenza dei piemontesi.

Improvvisamente, dopo quasi settant'anni passati lontano dai medici, dagli ospedali e dai farmaci, mi trovai vittima della vasculite (infezione dei vasi capillari), dell'epatite nash (una cirrosi epatica non attribuibile all'alcool), d'una disfunzione renale e di un tumore al fegato. Due mesi di ricovero all'ospedale regionale di Lugano, diagnosi e terapia alla clinica universitaria di Ginevra, interventi di ablazione (faccio le corna: finora riusciti!) e il coraggio d'affrontare la malattia con spirito positivo e curiosità.

Si è giornalista in ogni occasione. Per essere testimone dei fatti altrui bisogna osservare, registrare e dare una spiegazione agli eventi che ti coinvolgono.

Così, per divertimento e misura terapeutica, ho scritto un libretto: *Il diario di un paziente impaziente*, che ha avuto un discreto successo per il tono scanzonato e il carattere di testimonianza.

«Il giornalista è il sacerdote della verità», mi disse durante un contraddittorio Franco Masoni. Gli risposi: «Cala, cala, siamo testimoni e fabulatori. Ci piace osservare e raccontare». Anche della propria malattia.



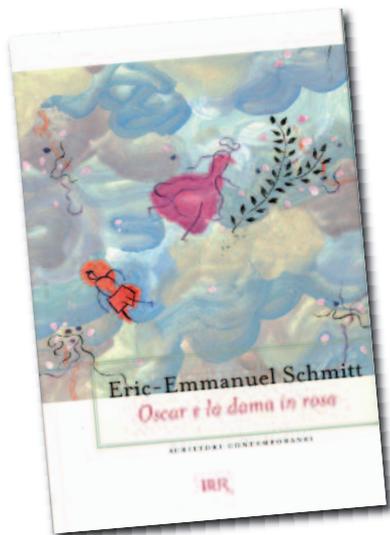
Dario Robbiani, ex direttore di Euronews a Lione.

Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Oscar e la dama in rosa

di Eric-Emmanuel Schmitt
BUR - Biblioteca Universale Rizzoli
2005 (prima pubblicazione in lingua italiana)



«Caro Dio, mi chiamo Oscar, ho dieci anni... Mi chiamano Testa di uovo, dimostro sette anni ma ne ho dieci, vivo all'ospedale e non ti ho mai rivolto la parola perché non credo nemmeno che tu esista. Ma se ti scrivo una roba del genere, fa un brutto effetto e ti interesseresti meno a me, e io ho bisogno che ti interessi». Toccante, ricco di spunti per profonde riflessioni questa pubblicazione che, all'apparenza, sembra di poco spessore. È una raccolta di dodici lettere che un bambino di dieci anni, Oscar, affetto da leucemia in fase terminale, scrive a Dio: non per chiedere di guarire, bensì per raccontare le sue giornate, le sue emozioni, i suoi sentimenti. È vero che ogni lettera termina con un Post scriptum nel quale Oscar può chiedere a Dio un favore al giorno ma, come ha precisato Nonna Rosa, i desideri devono essere di ordine spirituale. Nonna Rosa, come a lui piace chiamarla, è un'anziana volontaria con il camice rosa che si affeziona a Oscar, ricambiata, e che trascorre con lui gli ultimi dodici giorni della sua vita. Il bambino non ha paura della morte, anche se ogni tanto si rattrista, e trascorre le sue giornate con gli altri bambini e con Nonna Rosa parlando con lei che risponde alle sue domande come nessun altro adulto fa. È proprio lei che gli consiglia di scrivere a Dio e che rasserena Oscar sulla morte vicina narandogli una leggenda che impegnerà il bambino nella conta degli ultimi dodici giorni dell'anno come se ogni giorno valesse dieci anni; un gioco che gli piace e lo distrae nei momenti in cui è triste. Attorno a lui vede solo facce compassionevoli, e questo lo disturba molto; persino i suoi genitori vengono consi-

derati «due vigliacchi. Peggio: due vigliacchi che mi prendevano per un vigliacco!»! Non si sente libero di parlare con chi finge di essere sereno e gli racconta solo bugie, mentre lui è ben cosciente che morirà presto. Vere fino al dolore le parole di Nonna Rosa: «Hai capito che stai per morire perché sei un ragazzino molto intelligente, ma non hai capito che non

sei il solo a morire. Tutti muoiono: i tuoi genitori, un giorno, io...».

E Oscar: «Sì, ma io passo davanti».

Il tempo scorre e le sue lettere diventano sempre più brevi: si stanca facilmente, dorme spesso ma si sente bene. Il libro termina con una lettera a Dio di Nonna Rosa, lettera in cui comunica che «il ragazzino è morto».

Le news

di Antonello Calderoni

L'esercizio fisico giornaliero può diminuire l'incidenza del cancro

In Finlandia è stato condotto uno studio su 2560 uomini tra i 42-61 anni, seguendo e valutando per la durata di un anno la loro attività fisica. Nei sedici anni successivi 181 di questi uomini sono morti a causa di cancro. Tra coloro che svolgevano almeno trenta minuti al giorno di esercizi di intensità moderata o alta, la probabilità di ammalarsi di cancro veniva ridotta del 50% anche tenendo conto di altri fattori di rischio quali: età, consumo di alcool, fumo, dieta e presenza o meno di obesità.

Scienziati testano una nuova tecnica di trasporto di medicinali direttamente alle cellule cancerogene

Una nuova promessa terapeutica sembra farsi strada grazie all'uso di cosiddette nanoparticelle in grado di trasportare radioisotopi direttamente nel tumore.

Queste nanoparticelle, costruite grazie a liposomi (piccole sfere chimiche fatte di molecole di grasso), sono fatte per trasportare sostanze chimiche o medicinali e possono venir calibrate in modo da poter controllare il tempo di permanenza nella circolazione sanguigna.

In uno studio effettuato su animali, ricercatori della Johns Hopkins University hanno sviluppato degli immunoliposomi, che una volta iniettati nell'organismo riconoscono le cellule tumorali nelle quali immettere miratamente isotopi radioattivi per distruggerle. Studi clinici sull'uomo sono in corso.

Consumo importante di alcool aumenta il rischio di carcinoma del pancreas

Uno studio effettuato all'Università di Maastricht ha identificato un rischio elevato di sviluppare un carcinoma del pancreas in uomini e donne che consumano oltre 30 grammi di etanolo al giorno, equivalente a 4 birre, 3 bicchieri di vino o 2 bicchierini di superalcolici.

Il rischio non aumenta invece se il consumo di alcool rimane moderato. Questo studio è stato condotto su una popolazione di uomini e donne tra i 55-69 anni, comprendente un totale di 120.852 individui. Dopo una sorveglianza di oltre tredici anni, sono stati riscontrati 350 casi di carcinoma del pancreas, 80% dei casi riportavano un consumo quotidiano di alcool.

L'insonnia può portare ad un aumento dei dolori in pazienti affetti da cancro

Disturbi del sonno sono comuni in pazienti affetti da cancro e sono associati significativamente a un aumento della fatica, dei dolori e di sintomi depressivi, come apparso in uno studio effettuato dal Dr. Stepanski a Memphis, Tennessee, studiando oltre 11.000 pazienti affetti da cancro. In questo studio, oltre la metà dei pazienti ha riportato delle difficoltà del sonno di cui ¼ in modo importante.

I ricercatori concludevano che sarà importante in futuro portare particolare attenzione ai disturbi del sonno, cercando di migliorare gli stati depressivi controllando meglio i problemi d'insonnia, al fine di evitare gli stati di affaticamento che conducono ad un aumento dei dolori.

Il racconto

Breve biografia di un pioppo

(da Di Armadilli e Ciarango, Cappelli editore, 2008)

di Maria Rosaria Valentini

Maria Rosa Valentini, laureatasi in germanistica all'Università La sapienza di Roma, è arrivata a Berna grazie a una borsa di studio in Storia dell'arte. Da molti anni vive e lavora in Ticino. Ha pubblicato raccolte di poesie, di racconti e romanzi.

Un pioppo è un pioppo. Niente da aggiungere. È un albero con il suo tronco e le radici e le foglie e certi strani frutti a forma di capsula. Ce n'è uno piantato in un fosso, sotto il balcone di casa. È talmente grande da coprire la vista della valle. Il torrente che gli scorre accanto offre l'umidità e la frescura di cui ha bisogno.

Certe volte vorrei convincere gli altri inquilini a segarlo, abberlo, deporlo a terra. Così mi si aprirebbe l'orizzonte, vedrei giù giù fino all'ultimo villaggio e a sera il panorama sarebbe uno spettacolo: tutto illuminato come un presepe a Natale.

Sì, insomma, ho considerato molte volte che far fuori il pioppo potrebbe essere un'idea niente male. Ma tutte quelle volte che ci ho pensato ho fatto dietrofront subito dopo. Mi dispiace per Galeazzo. È un vecchio oramai e neanche tanto in forma. Ogni volta che mi vede mi blocca per raccontare, come se stesse per rivelarmi l'ultima novità, che quel pioppo fu lui a piantarlo. Era quasi un ragazzo nel 1946. Il paese distrutto, le case sbriciolate come pane secco, le strade sventrate, gli orti abbandonati, i forni mesti, le donne in nero, i bambini con il moccio al naso e le teste rasate, gli anziani annegati nella rabbia.

Lui, Galeazzo, ne aveva viste di tutti i colori. Un giorno camminava lungo il ciglio di un viottolo spiando i suoi passi nella speranza di raccattare da terra qualcosa di interessante, magari riciclabile, trasformabile o perfino commestibile. Ma non c'era proprio niente in giro, neanche un ragno da torturare un po', neanche una lucertola frettolosa cui mozzare la coda con una pietra appuntita e tagliente. Niente di niente.

Ma chi aveva ordinato quella carestia?

Poi, a un tratto, davanti ai suoi piedi si presentò un ramoscello flebile e magro con un paio di peduncoli filamentosi, ecco dunque la trovata! Provare a piantare quel ramo non costava granché e valeva la pena tentare, forse di lì a poco avrebbe dato dei frutti: mele o pere, o pesche o forse solo prugne; ma, insomma, qualcosa avrebbe pur fatto quel ramo!

Si mise così a scavare con le mani, a casaccio, vicino a un fosso. Più andava in profondità più le mani diventavano umide e la terra si rivelava odorosa; l'erba sapeva ancora di erba e la terra di terra.

Si sentiva nervoso, agitato, gli sembrava di

mettere in atto un progetto pericoloso e segreto.

Sudava. Strattonò la piantina nella buca e la seppellì con la mano destra, veloce e prepotente, mentre con la sinistra sosteneva, deciso, l'esile fusto; poi, con uno zeppo e qualche pietra, completò l'operazione.

E si allontanò di corsa, sperando di non essere stato visto da nessuno, sentendosi addosso quasi un senso di colpa, pensando di aver fatto qualcosa di inopportuno, se non addirittura di proibito.

La sera rimase taciturno e scontroso. Di notte, raggomitato sulla rete gracchiante del letto, calciò contro i piedi di suo fratello, quasi a volergli trasmettere quel peso che aveva sullo stomaco, ma suo fratello russava e si impossessava della logora coperta che toccava loro spartirsi.

Quando arrivò il mattino fu una liberazione. Galeazzo schizzò sotto il naso di sua madre per tornarsene al fosso. La pianta non era morta, anzi pareva stesse meglio, ancora un po' ciondolante, ma sembrava avesse energia. Fu così che si innescò il rito delle visite mattutine per controllare lo stato della pianticella che, ben presto, si tenne in piedi, rifiutando qualsiasi stampella, ritta e fiera.

Galeazzo, non credeva ai suoi occhi ed era orgoglioso di avere un futuro albero di sua proprietà, che gli avrebbe dato della frutta che più tardi avrebbe potuto vendere incassando, finalmente, qualche soldo.

Il tempo fece i suoi giri, ma il pioppo, alto e forzuto, non portò altro se non quelle capsule fibrose che non facevano gola neppure ai maiali, maledizione! L'albero ricevette tutte le bestemmie che Galeazzo sapeva, messe in fila l'una dietro l'altra, in processione. Ma un pioppo è un pioppo.

Galeazzo lo capì solo col passare degli anni trasformando quel profondo risentimento in rispetto e devozione. Il pioppo divenne totem. I rami e le radici e il tronco raccolsero tutti i pensieri del ragazzo che si faceva uomo.

E Galeazzo non si è stufato, fa tuttora visita all'albero che è un gigante ormai; si accomoda ai suoi piedi, sulla terra umida per goderne la frescura carezzando piano la corteccia grigiastra, giocherellando con le foglie verdi e gialle, tremule, cuoriformi. Se ne sta lì per ore: medita, prega, parte... certe volte si rannicchia portandosi la testa fra le gambe, sembra un'enorme palla che respira. Nessuno gli parla, nessuno lo disturba quando fa la palla. Ciascuno sa.

Galeazzo è capace di restare lì – solo e immobile – ma se per caso annusa la mia presenza, allora molla tutto e viene da me ricominciando, per filo e per segno, con la storia del pioppo e, quando ha finito con quella, continua a

parlarmi dei tempi di guerra, della paura, della gente che ha visto morire quando era un bambino. E intanto gli tremano le mani e suscita a ogni rumore inconsueto.

lo ascolto impotente. Ecco allora apparire dal nulla la zia di Galeazzo: a brandelli, su una carriola, riportata ai suoi familiari come avanzo, resto; le gambe da una parte, il tronco dall'altra.

Ecco le marce da sfollati per cercare rifugio dove rifugio non poteva essere.

Ecco i tedeschi, ora privi di ogni pietà e ora poveri cristi allo sbando.

Ecco la madre di Galeazzo scomparire in un urlo ancora nitido nell'onda di un'eco che rimbalza contro ogni ostacolo.

E poi... tornano le imprecazioni di un uomo che sa di morire di una morte lenta. Il sangue non si ferma, il braccio a metà, il ventre bucatto. Non un cenno di medico. L'aiuto di chi gli è capitato accanto non basta e allora la gente si fa pubblico e assiste alla sua agonia mentre il ferito se la prende con Dio, con la Madonna, con i Santi del Paradiso. Galeazzo è un bambino e sta lì, anche lui, attonito, incredulo.

Ma i racconti di Galeazzo non sono un'eccezione.

Qui tutti parlano ancora di guerra.

Qui i vecchi cicciano sangue, migrazioni, fughe, umiliazioni, lutti.

In mezzo ai monti, davanti al mio balcone, al di là delle fronde del pioppo, ci sono le tane dove si nascondevano i tedeschi. È un'area non bonificata; chi ci va si assume i propri rischi.

Lì tutto è arrugginito, ma tutto è presente.

Su una lamina di latta, fissata nella cavità di un masso, una mano incerta, forse aiutata con un arnese tagliente, tuttora dice: «Maria, bitte, hilf mir».

Questo è un giugno potente: fa venire sete.

Dalla finestra aperta di un appartamento vicino, la voce televisiva di una presentatrice, ad alto volume, annuncia – disinvolta – un reality-show.

Il pioppo, intanto, tace.



«...scatena i tuoi colori!»,
fotografia di Fausto Sassi