



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

## EDITORIALE

### Formazione: ridare senso a una parola

L'uso logora anche le parole rischiando persino di alterarne e appiattirne i contenuti. È il caso, più che mai attuale, di *formazione*, un termine che appartiene, in particolare, al linguaggio di docenti, educatori, psicologi, economisti, per i quali ha assunto i connotati di un magico toccasana. Con cui risolvere i disagi dell'epoca: disoccupazione, disorientamento dei giovani, emarginazione degli anziani, indifferenza verso la collettività e la politica. Attraverso gli insegnamenti impartiti da specialisti ad hoc, in scuole e corsi pubblici e privati, è ormai possibile accedere alla formazione, insomma abilitarsi per le più svariate attività con tanto di certificato.

Ma in che modo, con quali strumenti e lungo quali percorsi si pensa di raggiungere l'obiettivo? Si giustifica, infatti, il timore che in una società, dominata dalle cosiddette relazioni virtuali, anche la formazione perda di vista l'esperienza vissuta, a diretto contatto con la realtà vera. Così come SMS, social network e smartphone non possono sostituire l'incontro/confronto con l'altro, anche i soli concetti teorici non sono in grado di educare al contatto con le persone, soprattutto nei momenti cruciali della vita quando deve intervenire l'empatia, di cui ci parla Ornella Manzocchi in un articolo su quest'inserto.

Dal canto nostro, nell'Associazione Triangolo, prevale proprio l'impegno per rendere concreto e operante il significato di questa parola, spesso abusata: formando, attraverso corsi teorici ma anche attraverso il contatto diretto con la realtà, volontari in grado di percepire e intuire i bisogni che emergono dalla vicinanza con l'altro ma soprattutto dando risposte efficaci e non solo consolatorie.

dr. med. Marco Varini  
presidente Associazione  
Triangolo Sottoceneri

## Una mano sulla soglia

di Ornella Manzocchi, dr.phil. psicoterapeuta

Desidero qui condividere con i lettori un tema a me caro, quello della relazione di aiuto. Non posso dunque che affidarmi al significato delle tre parole che per me sono cuore pulsante di questo tema: la relazione, l'empatia, l'aiuto.

Per aiutare qualcuno o per essere aiutati occorre naturalmente essere in **relazione** con questa persona. Il prefisso *re* ci ricorda che la relazione è un continuo ripetersi. Infatti noi siamo costantemente in relazione, anche quando non parliamo, anche quando siamo distanti o non ci aiutiamo. La relazione è per così dire una dimensione intrinseca alla vita, ci avviciniamo gli uni gli altri, ci allontaniamo, ci rifiutiamo, conflighiamo, ci aiutiamo, ci ostacoliamo, ci confondiamo, siamo in competizione e via di seguito. Per la filosofa Edith Stein, tutte le attività umane sono contrassegnate e condizionate dal fatto che gli uomini vivono insieme, ovvero stanno in relazione. Un'immagine che a me evoca la relazione è la porta, quando è aperta permette l'incontro, quando è chiusa marca la separazione. Ogni relazione permette infatti di incontrarsi e di separarsi, due poli entro i quali oscilliamo durante tutta la nostra vita. Tutto ciò era chiaro sin dall'antichità, infatti Aristotele affermava che come le cose si definiscono in relazione a qualcosa, così anche l'essere umano, cosa fra le cose, si definisce in relazione all'Altro.

Tutto questo naturalmente non basta, poiché come ci dice di nuovo Edith Stein, l'uomo si contraddistingue per il suo «*Essere in un mondo comune*». Proprio perché comune questo mondo chiede di essere sentito, riconosciuto, compreso, rispettato. Affinché ciò sia possibile, la relazione, ossia il nostro essere nel mondo, deve per così dire possedere le qualità dell'**empatia**. Questa parola è di derivazione greca e ci ricorda che *en* equivale a dentro e *pathos* significa patire, soffrire, sentire. L'empatia ha due caratteristiche: sorge da un'intuizione, dalla capacità di percepire, di sentire nel nostro corpo l'intensità del dolore dell'Altro e al contempo viene "messa in forma" dalla capacità di tradurre l'intuizione in un pensiero razionale che permette di distinguere il proprio dall'altrui sentire. Per rendere la relazione di aiuto un valido sostegno, è perciò necessario che l'empatia si caratterizzi sia per la nostra capacità di sentirci vicini e simili all'Altro sia per la nostra capacità di riconoscere all'Altro il suo proprio pathos distinguendolo dal nostro.

Siamo così giunti all'ultima delle nostre tre parole, l'**aiuto** la cui origine latina rimanda ad *adiuvare*, ossia aiutare, composto da *ad* e *iuvare*, ossia recare giovamento. L'aiuto si profila dunque come il transitare attraverso una porta (la relazione) per incontrare e portare giovamento, riconoscendo all'Altro la possibilità, nella sua dimensione umana, di essere portatore di un tesoro (empatia), anche quando questo è celato dall'indifferenza, ferito dall'esistenza, inondato dalla rabbia, soffocato dalla paura.

Concludendo la relazione di aiuto è una mano aperta che accoglie e che poi, se necessario, si chiude in una presa capace di non abbandonare, di non distrarsi. Questa mano che accoglie un'altra mano bisognosa si trova sulla soglia di una porta. Infine, ognuno abita un diverso spazio, la porta ce lo ricorda, ma la soglia ci ricorda che questa incommensurabilità può essere talvolta ridimensionata.



Trulli.

Foto di Attilio Panzeri



L'Assemblea annuale dell'Associazione Triangolo si è tenuta giovedì 30 aprile 2015 a Locarno alla quale ha fatto seguito nella sala della Società Elettrica Sopracenerina gremita di pubblico la conferenza di Marco Bianchi

## «Buono e bello: alimentazione in oncologia».

L'assemblea è stata condotta dal Presidente Cantonale ing. Fulvio Caccia, il quale nella sua relazione annuale ha sottolineato i punti salienti dell'attività svolta nel 2014 presentando i dati statistici essenziali. In particolare il Servizio di Cure Domiciliari e Palliative (SCDP) ha preso a carico 164 pazienti, in leggero aumento rispetto all'anno precedente. I beneficiari del Servizio di Volontariato sono stati invece 289 con un netto aumento (233) di coloro che hanno usufruito del Servizio Sociale mentre è rimasto stabile il numero di pazienti (107) che hanno richiesto un sostegno da parte del Servizio Psicooncologico.

Diversi sono stati gli eventi significativi per il 2014:

- 1° Gli oncologi del nuovo Centro Oncologico di Mendrisio Dr.es Kritistin Feuerlein e Oreste Mora si sono associati al Triangolo e partecipano regolarmente alla sua attività.
- 2° Il nuovo sito dell'associazione con il nuovo logo.
- 3° Lo spettacolo di Gardi Hutter a Locarno e a Lugano per il superamento del quarto di secolo d'attività.
- 4° Il buon clima di collaborazione con l'ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del DSS in particolare con il signor Francesco Branca, la signora Chiara Gulfi e la signora Monica Ragone.

Per rispondere alle sfide derivanti dalla rapide trasformazioni dell'organizzazione sanitaria in atto sia a livello federale che cantonale l'associazione è stata inoltre molto impegnata su vari fronti. Devono venir investite molte energie per rispondere adeguatamente agli standard della Strategia Nazionale per le Cure Palliative, sia a livello formativo per i quadri e i volontari che a livello strutturale e organizzativo in vista dell'ottenimento del marchio federale di qualità.

Dopo aver ringraziato tutti coloro che contribuiscono continuamente con il loro impegno a mantenere alta la considerazione dell'associazione un grazie particolare è andato a tutti i volontari che con umiltà e abnegazione sono particolarmente vicini e in sintonia con i nostri pazienti.

Alla relazione presidenziale ha fatto seguito quella della presidente del Sopraceneri signora Anna Pedrazini e del presidente del Sottoceneri Dr.Marco Varini, il quale anche in veste di responsabile del Servizio Cure Domiciliari e Palliative ha presentato dati dettagliati su questo servizio.

Dopo l'approvazione dei conti il Presidente

Cantonale e il Comitato Cantonale sono stati riconfermati per un nuovo mandato.

Dopo l'assemblea si è tenuta alla Sopracenerina la conferenza **«Buono e bello: alimentazione in oncologia».**

Matteo Pelli ha presentato Marco Bianchi, divulgatore e consulente scientifico per la «Fondazione Umberto Veronesi» con la quale promuove le regole della buona alimentazione attraverso consigli gastronomici che aiutano a restare in salute e a prevenire le patologie più comuni.

Marco Bianchi ha spiegato quali siano gli ali-



Marco Bianchi

menti grazie ai quali «mangiare bene equivale a mangiare sano», senza dimenticare il piacere di stare a tavola. Fra le sue numerose pubblicazioni, andate letteralmente a ruba, segnaliamo: «Io mi voglio bene», «Gli indispensabili in cucina», «Starbene» e «Cucina Naturale».

Collaborazione Associazione Dialogare e Associazione Triangolo



ASSOCIAZIONE  
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico



Formazione  
Orientamento  
Consulenza

### Programma di reinserimento professionale per pazienti oncologici

Tra l'Associazione Dialogare e l'Associazione Triangolo esiste uno stretto rapporto di collaborazione in ambito psicosociale. In particolare le due associazioni portano avanti da anni un progetto comune di reintegrazione professionale del paziente oncologico mirato ai seguenti aspetti:

- Pianificazione del rientro nell'attività lavorativa
- Acquisizione fiducia e consapevolezza sulla fattibilità
- Sostegno e accompagnamento nel periodo introduttivo
- Motivazioni, capacità, realtà lavorativa
- Contatto precoce con il datore di lavoro
- Bilancio professionale
- Programma individuale di reinserimento
- Percorsi formativi
- Ricerca di lavoro

[www.triangolo.ch/assistenza/serviziosociale](http://www.triangolo.ch/assistenza/serviziosociale)

### Premio di scrittura dialogare 2015 Cambiare si può

La cerimonia di premiazione si è svolta giovedì 7 maggio 2015 nella sala multiuso della Facoltà di Teologia.

La giuria - Osvalda Varini-Ferrari, presidente, psicoterapeuta, Lugano; Alda Bernasconi, editore, Balerna; Luciana Caglio, giornalista, Lugano; Daniela Pizzagalli, scrittrice, Milano; Franca Tiberto, giornalista, Lugano; Alessandro Zanoli, giornalista, Lugano - ha valutato 114 racconti ispirati al tema del bando 2015 «Cambiare si può» attribuendo il premio di CHF 2'000.- a:

**Francesca Maria Minchiotti, di Sesto Calende (Italia) per il racconto «Sabina e Anna», ispirato alla vita milanese della femminista e «dottoressa dei poveri» Anna Kulisciuff (1854-1925).**

La giuria ha inoltre deciso di attribuire una segnalazione particolare ai seguenti racconti:

- *La donna di quel quadro di Degas*, di Lia Galli, Lugano (a sinistra nella foto a fianco).

## IL LIBRO

scelto da Raffaella Agazzi

### Un canarino biondo

di Luisa Canonica,

Ed. Dadò, Locarno 2014



Dolce il titolo, che riprende quello del Sono sette i racconti ma, in realtà, direi sei più uno: l'ultimo «Aureola di lago» è suddiviso in tre parti ognuna delle quali pone il lettore di fronte al rapporto madre-figlia in maniera molto dolorante e dolorosa.

Rispetto ai racconti di «Le ginestre del Nord», Luisa è riuscita ad affrontare il dolore dall'esterno, obiettivamente, ma sono vicen-

de in cui il dolore è tangibile, più o meno profondamente: è una sorta di riscatto rispetto alla prima raccolta. Ritroviamo elementi che si ripetono, a un'attenta lettura: la famiglia, sovente problematica; il bambino che soffre; la mancanza di un genitore, di norma il padre, che viene compensata da scorci bucolici che riempiono il cuore; non mancano gioia e allegria. Costante è il riferimento all'acqua, fil rouge che accompagna la scrittrice nel suo percorso. Lei stessa dice che l'acqua è il suo elemento; addirittura, quando può andare a nuotare in piscina, con la testa sott'acqua, le vengono idee e riflessioni che altrimenti non arriverebbero: «...Lago...ciotola d'acqua...come un gracidar di rane...la Moesa è amena...il sottile rumore dell'acqua...discreta amica acqua».

Le descrizioni sono molto curate, soprattutto

nei dettagli sulle figure umane che diventano un quadro: «... quella femmina gialla di pelle, la testa una paglia sporca, un covone; il cerone rosato che si squama sulle guance. Uno scorfano, un luccio che si divincola, si muove sulla sedia, gli occhi mobili di qua e di là, instabili, a cercare approvazione; lo sguardo atteggiato a tragedia, la bocca sguaiata, il rossetto arancione slavato...».

Gente semplice, sovente così radicata al proprio orticello da riuscire a perdersi appena se ne allontana, come succede ad Alfredo che sbaglia treno per arrivare a Locarno. Luisa riesce a miscelare bene la realtà con la fantasia, anche se la realtà predomina, il che rende la lettura coinvolgente al massimo. Non mancano parole gergali o dialettali, ben dosate e calibrate. Racconti visivi, così visivi che, talvolta, concertano!

Per far fronte alle molteplici richieste d'aiuto e di sostegno siamo sempre alla

### RICERCA DI VOLONTARI MOTIVATI

Candidati idonei potranno beneficiare di una formazione introduttiva.

Annunciarsi alla nostra

Coordinatrice

Giada Cometta Balmelli

tel. 076 543 24 49



### I vincitori del premio di scrittura

Dialogare 2015

- *La dama dei sacchetti*, di Manuela Bonfanti Bozzini, residente in Francia.
- *La quarta regola di ogni trasloco*, di Sebastiano Marvin, Lodrino.

Il racconto di Lia Galli viene presentato nell'ultima pagina del nostro inserto mentre il racconto premiato e quelli segnalati si possono trovare nel sito dell'Associazione Dialogare.

www.dialogare.ch/it/concorso-di-scrittura/2015

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Le impronte digitali rivelano il consumo di cocaina

«Science Daily» 15 maggio 2015

Per scoprire se una persona fa uso di cocaina si ricorreva, sin qui, a un test della saliva. Ora, da recenti studi di ricercatori inglesi e olandesi è emerso che tracce di metabolismo da consumo di cocaina si possono trovare anche nelle impronte digitali. Si è quindi in grado di stabilire se questa sostanza è stata veramente assunta o soltanto toccata con le dita. Questo nuovo mezzo d'identificazione faciliterà il compito della polizia scientifica: basterà analizzare le impronte digitali, lasciate su un bicchiere o una penna dalle persone sospette.

### L'osteoporosi maschile: è spesso trascurata

«Science Daily» 15 maggio 2015

L'osteoporosi rappresenta una minaccia anche per gli uomini, con conseguenze persino più gravi rispetto a quelle rilevate fra le donne. Tuttavia, l'opinione pubblica maschile sembra meno sensibilizzata nei confronti di questo rischio. Lo conferma un sondaggio, condotto in Islanda, in due gruppi di persone anziane, uno femminile e l'altro maschile, proprio per verificare la disponibilità a un test sulla presenza, o meno, di osteoporosi. Mentre la stragrande maggioranza delle donne ha accettato di rispondere al questionario dimostrando di conoscere il problema, fra gli uomini la partecipazione è stata deludente. Soltanto il 25% ha risposto e ancor meno si sono interessati a un test o a un eventuale trattamento preventivo. Se n'è concluso che, proprio mentre si registra l'incessante invecchiamento della popolazione, s'impone la necessità, anche da parte maschile, di proteggersi dall'osteoporosi, sottoponendosi regolarmente allo screening.

### Carcinoma della prostata: cambia la terapia

«Medline Plus» 14 maggio 2015

Finora, nei casi di carcinoma avanzato della prostata, con metastasi, si preferisce applicare una terapia anti-ormonale che sopprime gli ormoni maschili poiché meglio tollerata rispetto a una chemioterapia. Ora, però, quest'approccio potrebbe cambiare.

Indicativa l'esperienza compiuta nell'ambito di uno studio inglese, che ha coinvolto quasi 3 000 pazienti, colpiti da carcinoma avanzato alla prostata, e sottoposti a trattamenti diversi. Mentre a un gruppo veniva somministrata la terapia antiormonale tradizionale, l'altro riceveva oltre all'abituale terapia antiormonale anche una chemioterapia. Quest'ultimo gruppo di pazienti trattato anche con chemioterapia ha mostrato un netto prolungamento della sopravvivenza nell'ordine del 25%. Questo chiaro vantaggio comportava, però, un peggioramento della qualità di vita, dovuto agli effetti collaterali del chemioterapico.

Evidentemente, altri studi saranno necessari per confermare l'utilità pratica di questo nuovo indirizzo terapeutico per il carcinoma alla prostata. In particolare bisognerà arrivare a stabilire se l'accettazione di un maggior carico di effetti collaterali giustifica il guadagno in termini di sopravvivenza.



## IL RACCONTO

## La donna di quel quadro di Degas

di Lia Galli

**Lia Galli** è nata a Sorengo il 10 febbraio 1986 e vive a Lugano. Dopo un master in Filosofia all'Università di Losanna si è laureata in lettere all'Università della Svizzera italiana. Ha appena pubblicato la raccolta di poesie «Non si muore più per un bacio», ed. Alla chiara fonte - Lugano.

Viola, nonostante avesse il nome di un colore, si vestiva sempre di nero. Nere le scarpe, neri i pantaloni o la gonna, nere le camicie e i maglioni. A chi glielo chiedeva, rispondeva sempre che non aveva bisogno di mettersi addosso i colori, poiché erano già tutti dentro di lei. Sosteneva di avere un'interiorità colorata. Io sapevo che in effetti era proprio così, ma a me, che la conoscevo bene, Viola in quel periodo sembrava triste, grigia, stinta. Mi ricordava quegli acquarelli meravigliosi sui quali si rovescia disgraziatamente un bicchiere d'acqua e allora tutte le forme si confondono, le tonalità sbiadiscono, e un giallo acceso si trasforma in un giallino pallido, consunto, consumato. Non c'era dubbio che quello non fosse un buon periodo per lei. D'altronde alla soglia dei trent'anni e nonostante avesse una laurea in storia dell'arte, non era ancora riuscita a trovare un lavoro e ai molti curriculum vitae inviati era seguito solo un monumentale silenzio. Uno di quei silenzi taglienti che feriscono molto più di un rifiuto. Anche l'amore era un sentimento che non aveva più avuto la fortuna di provare da quando Alex, parecchi mesi prima, l'aveva lasciata per inseguire chissà quali sogni chissà dove. Non lo biasimava però per questo, anzi, sembrava che lo ammirasse proprio per aver avuto la forza di provare a trasformarli in realtà, quei sogni.

In quel mese di aprile, Viola, accendendosi l'ennesima sigaretta, ripeteva spesso che le cose sarebbero migliorate, che in fondo era ancora giovane e la vita era ancora tutta davanti a sé. Si vedeva però che non ci credeva davvero. Mentre lo diceva aveva gli occhi tristi. Assomigliava a quel quadro di Degas che raffigura una donna seduta in un caffè che osserva il vuoto; davanti a lei un bicchiere d'assenzio intatto, sogno di un altrove che non si ha più la forza di immaginare e tantomeno di provare a raggiungere. Immobile era Viola; immobile nella sua giovane età, immobile nel suo bel viso, immobile tra i capelli rossi che le evidenziavano quegli occhi disillusi. Un giorno la incontrai alla fermata dell'autobus, stringeva tra le mani un libro. Mi spiegò che si trattava di un romanzo di Pirandello, "Il fu Mattia Pascal". Era particolarmente euforica, emozionata. In maniera concitata cominciò a spiegarmi che Mattia Pascal aveva approfittato del fatto che tutti

lo credessero morto per rifarsi una vita. Era fuggito, aveva assunto un'altra identità, aveva viaggiato, conosciuto nuove persone. Insomma, si era ricostruito, era diventato altro da sé. Non mi accennò invece al fatto che Mattia Pascal, divenuto ormai Adriano Meis, aveva capito che il personaggio che aveva creato e interpretato non possedeva una vera esistenza. Evidentemente non era quella la parte del libro che la interessava. Quella era piuttosto la parte da ignorare. Ciò che l'aveva intrigata, invece, era l'idea di poter essere qualcosa di diverso; era la possibilità di costruirsi il futuro che voleva e di diventare qualsiasi cosa avesse desiderato. Aldilà della realtà che la costringeva ad essere una disoccupata single trentenne, Viola, grazie a quel romanzo, aveva intravvisto, per un istante solo, le potenzialità della vita. Fu in quel momento che probabilmente prese la sua decisione. Almeno nella sua fantasia sarebbe stata libera, libera dal mondo circostante, dalla necessità, dalla realtà, libera di credere e di essere qualunque cosa. Cominciò a scrivere, dapprima timidamente, la notte, sul retro di fogli stampati per tutt'altri scopi, e poi sempre con più impeto, con maggior coraggio, iniziò a raccogliere esperienze, impressioni ed emozioni su un piccolo diario con la copertina ricamata. Non erano ancora racconti veri e propri, ma minuscoli stralci di vita, minuti pezzi di esistenza strappati allo scorrere monotono e ripetitivo del tempo. Piano piano quegli appunti disordinati cominciarono a comporre la sua storia e le storie che vedeva attorno a sé. Possedevano il suo sguardo. Non le faceva leggere a nessuno, ma una sera d'estate, mentre bevavamo un bicchiere di vino sul suo balcone, mi chiese se volessi ascoltarne qualcuna. Aveva voglia di condividere quella libertà ritrovata nella scrittura. Dopo averla ascoltata ci fu un attimo di silenzio, non sapevo cosa dire, come accade spesso quando ci si ferma ad ascoltare realmente la voce degli altri. Come spiegare d'altronde ciò che mi passava per la testa? Quella che conobbi quella sera di luglio era infatti un'altra Viola, anzi erano molte donne diverse, un coro di voci femminili che mi aveva raccontato di esistenze meravigliose e terribili, di sofferenze profonde, ma anche di rinascite, di risate, di lacrime di gioia e di dolore. Tra quei mondi sospesi tra immaginazione e realtà c'era tutto ciò che Viola avrebbe potuto essere e non essere, c'era tutto quello che tutti noi potremmo essere o non essere, insomma c'era la vita tutta intera, senza sconti, senza inganni. Folgorante, intensa, piena. Lì, tra quelle pagine, tutto era ancora possibile.

Viola, giorno dopo giorno, continuò a scrivere, non per gli altri, ma per se stessa. Si dedicava alle parole con la cura che una madre mette nell'accudire un figlio, con lo slancio che l'anziano giardiniere impiega per far crescere le sue piante. Il suo giardino era racchiuso tra le pagine bianche, intatte, che aspettavano pazienti che qualcuno gli donasse una forma, un senso. Capii presto che la scrittura non era per lei solo un passatempo, non era semplicemente un'evasione dal reale, ma era qualcosa di più profondo, qualcosa che aveva a che fare con l'esistere. Nella solitudine della sua stanza, Viola stava reinventando se stessa, e osservando il possibile che la vita può offrire, stava dandosi lei stessa una possibilità. Viola aveva capito il segreto; anche se il mondo le remava contro, anche se la realtà rimaneva squallida, anche se tutto là fuori restava uguale, lei, dentro di sé, poteva cambiare. Anzi, doveva farlo. Almeno il suo sguardo sul mondo doveva cambiare. Non era una questione banale, si trattava di riuscire a sopravvivere. Mi resi conto che ce l'aveva fatta una fredda mattina di novembre in cui la vidi venirmi incontro sorridente e mi accorsi che per la prima volta indossava una giacca rossa.

Trulli.

Foto di Attilio Panzeri

