

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

Smantelliamo gli stereotipi

Nell'era di un progresso scientifico e tecnologico sempre più accelerato, 30 anni significano un cambiamento epocale. Nei confronti del cancro, una malattia che ha cambiato fisionomia l'associazione Triangolo ha saputo anticipare le ripercussioni dell'evoluzione sul piano sociale e individuale. Non è più lo spauracchio, sinonimo di un destino irrimediabile ma un'esperienza che appartiene alle incognite della vita e mette alla prova, fra sofferenze, timori e speranze un accresciuto bisogno di solidarietà. Una malattia, dal nome impronunciabile, strettamente privata, è diventata un momento da condividere, un tema pubblico, da affrontare in tutti suoi aspetti, sanitari, finanziari e, soprattutto umani. Questa presa di coscienza allargata ha contribuito a modificare le mentalità mobilitando le forze migliori della nostra società, stimolando forme di volontariato adeguate.

Per marcare il nostro 30° siamo fieri di presentare per la prima volta in Ticino in collaborazione con la Fondazione Empatia di Milano l'iniziativa Human Library il prossimo 14 aprile a Lugano e il 19 aprile a Locarno. Come dice il nome, si tratta di una biblioteca particolare: non contiene libri ma persone: volontari, pazienti, ex-pazienti che si raccontano. Attraverso lo scambio di testimonianze vissute vogliamo contribuire ad abbattere tanti stereotipi e rendere più avvicinabili le problematiche oncologiche che fanno parte della nostra quotidianità.

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

Corsi aperti al pubblico: 5 incontri con Marina Piazza Ottobre-Dicembre 2017

Incontrare la vecchiaia

Dal 4 ottobre al 29 novembre, a partire da una mia proposta, un gruppo di donne dai 63 agli 82 anni si è incontrato, per l'associazione Triangolo, per parlare di vecchiaia. Perché è importante parlare della vecchiaia? Innanzitutto per il dato demografico. La durata della vita in tutte le società occidentali aumenta moltissimo, quindi la vecchiaia sta diventando un fenomeno di massa, come mai lo era stato, in tutte le società e in tutti i tempi. Poi, per l'interesse che può esserci nel verificare l'intreccio stretto tra il dato biografico e il dato della specificità storico-culturale della generazione di donne che lo esperisce. In un certo senso potremmo parlare di «generazione di cesura» per la maggiore scolarizzazione delle donne, per la vicinanza a esperienze innovative di organizzazione sociale e anche perché le donne si sono abituate a «pensare insieme». Ancora una volta senza modelli precostituiti.

Abbiamo cercato di contrapporci a una lettura distorta della vecchiaia riconducibile a quello che i francesi chiamano *agisme*, forma diffusa di intolleranza e pregiudizi relativi alla vecchiaia e di adottare invece un metodo di *attenzione all'ascolto*, contrassegnato dalla delicatezza di sfumature. Perché una delle trappole più significative che si incontra quando ci si avvicina al tema della vecchiaia è quella di lasciarsi intimidire dagli **stereotipi** che avviluppano il tema. E, a volte, di reagire e per reazione, di cadere in altrettanti stereotipi. Da una parte deboli,

Marina Piazza: Sociologa, ha lavorato e scritto sui temi della doppia presenza e sull'identità multipla delle donne. In particolare sulla conciliazione vita-lavoro e sui passaggi del corso della vita.



fragili, poveri, soli, consegnati al nulla sociale perché privati del lavoro, imprigionati nelle mura domestiche o «ai giardinetti», ancorati al passato, denigratori del presente, privati del futuro, non autosufficienti, i grandi anziani flagello e carico sociale, tanto più pesante quanto più si alzano le aspettative di vita, senza peraltro significativi passi avanti nel migliorare la qualità degli ultimi anni di vita da parte del sistema di welfare; dall'altra aperti, curiosi, sapienti, competenti, grandi viaggiatori, grandi consumatori, i baby boomers che invecchiano continuando a essere al centro dell'attenzione sociale e dei media. Immagini contrapposte e compatte, come se si dovesse scegliere da che parte stare o comunque quale immagine selezionare per affrontare il tema. Forse nello spazio tra queste due rappresentazioni contrapposte va cercata la verità delle esperienze di



Ipomea.

Foto di Antonello Calderoni

vita E questo significa anche non guardare al pianeta vecchiaia come a un tutto unico, innanzitutto distinguendone le fasi, le diverse soggettività, i diversi corsi di vita.

Noi ci siamo soffermate appunto sulla fase dell'incontro con la vecchiaia, su quella che viene chiamata «giovane vecchiaia». È importante sottolinearlo perché è una fase particolare di transizione tra un assetto ancora legato a una – reale o immaginata- padronanza di sé e anche forza esperienziale e il delinearci di una minaccia di caduta nell'impotenza –anche questa a volte reale, a volte immaginata. In questo intrecciarsi di sentimenti, la vecchiaia resta ancora un indistinto, di cui non si riesce a districare i contorni, percependolo spesso come un tabù rimandato dall'esterno.

Una fase particolarmente contraddittoria e inquieta, appunto «di passaggio», inteso come riorganizzazione delle priorità e quindi anche come esperienza di instabilità e di conflitto. Una fase di transito per cui è necessario appunto munirsi di «visti di transito», dare in un certo senso a se stessi il consenso, la legittimazione al passaggio. Occorre pensare all'invecchiamento come parte del corso della vita e non come la fase residuale della vita. Saggezza, apertura, ironia, consapevolezza di sé e del mondo insieme a uno sguardo più distaccato, persino leggerezza. Ma *anche* fragilità, fantasmi del passato, risentimenti, nostalgie, indurimenti, incertezze sul futuro. La vecchiaia forse non è altro che questa lotta quotidiana, incessante, tra una rotondità piena di esperienza e l'orrore del vuoto, il vuoto che ci attende e che già sentiamo. Un'accettazione attiva e realistica dei cambiamenti connessi all'età – perché non bisogna sottovalutare il fatto che si è davvero esposti a perdite reali, spesso nel corpo, a volte anche nella mente e nella psiche – permette di vedere non solo la faccia debole di questa fase, ma anche la faccia forte. Tuttavia, per fare questo passaggio è in qualche modo necessaria un'attenzione costante a mantenere la propria vitalità, affrontare il compito di trovare un «posto» per la vecchiaia nella propria vita, per viverla, non per svenderla, aggrappandosi freneticamente all'illusione di una giovinezza immutata o nel passivo abbraccio alla condizione di vittima, eludendo i rischi del vivere per una garanzia di assistenza verso la morte. Quindi sembra importante in questa fase della vita la centratura su di sé, far lavorare l'immaginazione per mettere a fuoco una rappresentazione di sé e accettarne anche gli spigoli e le alternanze. Un intreccio di consapevolezza e di abbandono, un'esperienza di coesistenza, dove si lasciano aperte anche le contraddizioni, perché non tutte le contraddizioni sono componibili. Rivalutare l'incertezza, tutto ciò che non è definito, né definitivo, né risolutorio, inventare ossimori, rivalutare l'ambivalenza, ambire a una **capacità negativa**, accettare cioè di rendersi vulnerabili agli eventi, facendo della propria vulnerabilità una leva d'azione; un agire che

nasce dal vuoto, dalla perdita di senso e di ordine, ma che è orientato all'attivazione di contesti nuovi e alla generazione di mondi possibili. Un'apertura ariosa, se così si può definire, certamente non facile, non data naturalmente, definendo appunto un possibile – anche se incerto – equilibrio tra potenza e impotenza, tra espansione e limite, tra perdite e possibili guadagni.

Di tutto questo abbiamo parlato nel corso, a partire dalle nostre esperienze, dalle nostre percezioni, anche dalle nostre paure. L'o-

biettivo era quello di costruire una comunità di persone – anche temporanea come la nostra – che si incontrano e apprendono le une dalle altre. Per apprendere è necessario avere la disponibilità interiore all'apertura, al non giudizio, alla possibile cancellazione di pregiudizio. In una parola: attenzione all'ascolto, con modalità compassionevole, che significa condividere la passione dell'altra ed è lontano dalla pietà. Esercitarci a uno «sguardo benevolo». Pensiamo di esserci riuscite.

21° Seminario
Fondazione di Ricerca Psicooncologica
Associazione Triangolo

Giovedì 15 marzo 2018
9.00 – 16.00
Palacongressi Lugano

I nostri seminari sono dedicati a problemi della cura (nella doppia accezione di curare e prendersi cura) e rivolti a medici, operatori sanitari, operatori sociali, volontari e al pubblico interessato.

«DI CHI TI FIDI ANCORA? FIDUCIA E SFIDUCIA NELLA RELAZIONE DI CURA»



Programma

Si può credere in una macchina?

Adriano Fabris,
filosofo, Pisa

Crederci e far credere

Marcello Venezian,
giornalista e saggista, Roma

Il mondo della cybersanità

Sara Rubinelli,
scienze della comunicazione, Lucerna

Vero e falso: il territorio del racconto

Luca Saltini,
scrittore, Lugano

Costruire la fiducia

Amos Miozzari,
psichiatra e psicoterapeuta, Mendrisio

Un medico allo specchio

Giorgio Mustacchi,
oncologo e medico di base, Trieste

Contributo sulla «Fiducia»

Allievi Scuola Specializzata Superiore Cure Infermieristiche e CSIA, Lugano

Per il 30° dell'Associazione Triangolo arriva in Ticino la Human Library

TI RACCONTO LA MALATTIA: LIBRI UMANI DA SFOGLIARE

In occasione del 30° anniversario di attività nell'ambito del volontariato e dell'assistenza per il paziente oncologico, l'Associazione Triangolo propone un doppio appuntamento per conoscere e capire la malattia, scoprire punti di vista differenti e un mondo diverso dagli abituali stereotipi legati al cancro. Sabato 14 aprile 2018 a Lugano e giovedì 19 aprile 2018 a Locarno verrà proposta per la prima volta in Ticino un evento «Human Library».

In collaborazione con FEM (Fondazione Empatia Milano) sono stati appositamente formati venti libri umani, in carne ed ossa, che condivideranno esperienze ed emozioni legate alla malattia, alla cura e al volontariato in ambito oncologico. Il pubblico sarà invitato ad entrare nella biblioteca vivente dell'Associazione Triangolo, scegliere i libri da consultare e ascoltare direttamente da pazienti, famigliari, curanti e volontari come vivono la malattia.

30 anni
ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO
volontariato e assistenza per il paziente oncologico

in collaborazione con
FONDAZIONE
EMPATIA
MILANO

vi invita alla manifestazione

ti racconto la malattia
libri umani da sfogliare - Human Library

Lugano
Lugano Arte Cultura (LAC) - sala refettorio
sabato 14 aprile 2018 dalle 10.00 alle 13.00

Locarno
Palazzo Società Elettrica Sopracenerina - corte interna
giovedì 19 aprile 2018 dalle 10.00 alle 13.00

ingresso libero

Cos'è una Human Library?

Biblioteca Vivente, traduzione italiana del termine Human Library, è una modalità innovativa, semplice e concreta per promuovere il dialogo, ridurre i pregiudizi, rompere gli stereotipi e incoraggiare la comprensione tra persone di diversa età, genere, stili di vita e background culturale.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

L'alcol: fattore di rischio per la demenza

«Sciences News» 20.02.2018

Uno studio di ampie dimensioni sembra dimostrare la correlazione fra consumo di alcolici e demenza precoce. Infatti, da uno studio, condotto su ben 57'000 casi di demenza prima dei 65 anni, è emerso che, per il 57%, si trattava di forti bevitori (60 g di alcol al giorno per gli uomini e 40 per le donne). È quindi importante intensificare, in particolare da parte dei medici, l'informazione nei confronti del bicchiere di troppo, pericolo spesso sottovalutato.

Cibi «ultra-processati»: allarme giustificato

«Medscape» 15.02.18

La definizione «ultraprocessati» concerne quei prodotti che hanno subito procedimenti destinati a renderli surgelati, ricostituiti, di lunga durata o di consumo immediato. Grazie alla loro comodità sono entrati, ormai, nelle abitudini alimentari di un vasto pubblico che, però, ne ignora o minimizza i possibili rischi. Secondo le ricerche, effettuate da epidemiologi e nutrizionisti, il consumo di prodotti ultratrattati, non soltanto aumenta il rischio di obesità e diabete ma anche di cancro. È quanto risulta, in particolare, da uno studio condotto, in Francia, su 100.000 partecipanti: si è riscontrato che, con un aumento del 10% del consumo di prodotti trattati e ultra processati, si registrava un aumento dell'11% di casi di cancro, e del 12% per, il tumore al seno. Sono dati che, per diventare effettivamente indicativi, dovranno affrontare ulteriori ricerche.

La Human Library si presenta come una vera biblioteca, con i bibliotecari e un catalogo di titoli da cui scegliere, i suoi «scaffali» non contengono libri di carta ma «libri umani» con cui conversare e confrontarsi che offrono ai «lettori» le proprie storie ed esperienze di vita. Iniziativa nata in Danimarca nel 1993 in seguito a un largo movimento contro la violenza con l'obiettivo di mettere a punto un metodo di permettere alle persone di confrontarsi in uno spazio protetto con i propri pregiudizi permettendo un dialogo reciproco.

L'iniziativa ebbe una notevole risonanza a livello nazionale e internazionale e dal 2003 è stata riconosciuta dal Consiglio d'Europa come buona prassi per favorire i processi di inclusione sociale e come tale incoraggiata. Da allora è stata esportata in tutto il mondo con grande successo.

Negli ultimi anni si sono svolte centinaia di biblioteche viventi che hanno esplorato tematiche spesso difficili come disabilità, razzismo, malattia mentale, detenzione e molte altre, offrendo a chi legge l'opportunità di entrare in contatto con persone con cui nella quotidianità non si ha occasione di confrontarsi.

I libri viventi sono persone consapevoli di appartenere a gruppi soggetti a stereotipi e pregiudizi che meritano di venir ridimensionati e superati.

Queste persone si rendono disponibili a discutere le proprie esperienze e i propri valori con altri partendo dallo slogan «Non si giudica un libro dalla copertina!»

Nel corso dell'evento Human Library ci si potrà iscrivere alla biblioteca, essere consigliati dai bibliotecari, prendere in prestito qualsiasi libro presente nel catalogo per la durata di 20 minuti, ascoltare una storia e fare domande. In questa biblioteca i libri umani aiutano a comprendere come a volte dietro i pregiudizi, gli stereotipi e le categorie sociali, si nascondono persone, con le loro storie, la propria quotidianità e l'orgoglio di aver fatto fronte alle difficoltà.

IL RACCONTO

Concorso Dialogare 2017 – con la *Complicità di un sorriso*.

“Smile” del porto

di Ileana Benati Mura - Coldrerio

Smile era una presenza costante al molo 5, quello dove attraccano i traghetti.

Smile era un senzatetto e quel nomignolo inglese gli era stato dato con crudele ironia, anni prima, da un gruppo di ragazzotti irriverenti per via di una profonda cicatrice che, deturpandogli il viso, gli piegava l'angolo della bocca in una sorta di sorriso ironico.

Trascorreva le sue giornate su una panchina del molo, lo sguardo verso il mare...ma non era uno sguardo perso nell'infinito dell'orizzonte: i suoi occhi erano vigili, a volte pensierosi, a volte sereni... la sua mente era in continuo fermento, elaborava pensieri che Smile non desiderava condividere con i suoi simili. I traghetti attraccavano e ripartivano, vomitando sul molo frotte di turisti distratti che passavano accanto alla panchina senza vedere quell'uomo «invisibile» che ricambiava con la stessa indifferenza la loro cecità.

Quale circostanza avesse condotto «Smile del porto» – così era conosciuto in città – ad abbandonare la società, era oggetto di varie leggende più o meno credibili, ma nessuna fedele alla verità. Vent'anni prima, Smile, era il Prof. Marco Tondi, insegnante di filosofia presso un liceo classico. Aveva una moglie e una figlia, per la quale era stato scelto il nome di Libera, come augurio per la sua vita futura. Alla sua nascita, il padre le fece dono di un *symbolon*, un medaglione in argento diviso in due parti lumbacianti: una, con incisa una luna, sarebbe rimasta a Libera, l'altra, con inciso un sole, a Marco. Come per gli antichi greci, questo sarebbe stato un oggetto di riconoscimento e di appartenenza fra i due.

Quando Libera aveva solo due anni, Marco ebbe un terribile incidente d'auto, le cui conseguenze furono un mese di coma e il viso deturpato.

La riabilitazione, al risveglio dal coma, fu lunga e difficile ma, pur avendo fatto riacquistare al paziente la totale integrità fisica, qualcosa di molto destabilizzan-

te si era insinuato nella sua mente...o, forse, nella sua anima. Non mostrava più alcun interesse per la reciprocità di pensiero: studiava continuamente ed elaborava teorie alle quali, però, nessuno poteva avere accesso. Era un continuo confronto con sé stesso, dal quale chiunque era escluso... tranne Libera, la quale era troppo piccola per poter avere uno scambio verbale con il padre, se non sul piano puramente ludico. Nonostante ciò, Marco teneva spesso la figlia sulle ginocchia parlandole di complesse teorie filosofiche, mentre la poverina tentava inutilmente di raggiungere i suoi giochi o, alla fine, si addormentava. La moglie, disperata per le condizioni mentali di Marco, dopo una serie d'inutili tentativi perché accettasse le cure di uno specialista, si arrese e, soprattutto per il bene della piccola Libera, decise di allontanarsi.

Madre e figlia si avviarono, in un'assoluta mattinata estiva, verso il molo 5, s'imbarcarono sul traghetto e Marco non le vide mai più.

Così Marco divenne «Smile del porto», il suo mondo era nella sua mente, non cercava e non voleva altro che restare invisibile a tutti tranne che ai suoi pensieri. L'ultimo traghetto della sera aveva appena aperto le sue fauci e macchine e persone iniziavano a riversarsi sul molo. Alcune ragazze, appena sbarcate, con il loro carico di spensieratezza ed allegria, si stavano avviando, trascinando le loro valigie, verso l'uscita del molo. Smile continuava a guardare l'orizzonte, assorto nei suoi pensieri con quell'innaturale smorfia sul viso. Una delle ragazze, passando accanto alla panchina, vide la scena e, istintivamente, si girò anch'essa verso il mare per vedere cosa divertisse tanto l'uomo. Uno sguardo più attento verso il clochard e si rese conto dello sfregio sul suo volto. Imbarazzata, lo guardò con tenerezza, quasi a volersi scusare e, per un attimo, incrociò lo sguardo di Smile.

L'uomo riprese immediatamente a osservare il mare, come se quello sguardo avesse potuto profanare il Tempio dei suoi pensieri...ma, per la prima volta dopo tanti anni, sentì un lieve agitarsi dell'anima, qualcosa simile a un sentimento... se mai ricordasse cosa fosse un sentimento! Tentò di scacciare quell'intruso, quel «sentire» che non gli apparteneva più e che non voleva riconoscere, ma c'era qualcosa, in quello sguardo, che aveva aperto un varco nel suo isolamento, un varco che, nei giorni seguenti, divenne sempre più ampio, occupando la sua mente molto più di quanto lui avrebbe voluto. Le giornate di Smile scorrevano apparentemente uguali...apparentemente.

Erano passate due settimane dall'arrivo al porto delle ragazze e la vacanza era terminata; un pulmino si fermò all'inizio del molo 5 e l'autista fece scendere il suo allegro carico. Le ragazze si avviarono verso il traghetto a passo veloce, solo una di loro esitò, vedendo l'uomo dal volto sfigurato seduto sulla solita panchina, immobile, come se fosse rimasto in quella posizione dal loro arrivo. Smile sentì il vociare alle sue spalle e fu percorso da un brivido: comprese che quella ragazza – che tanto l'aveva turbato – si trovava ad un passo da lui: se solo avesse potuto capire cosa l'avesse distolto dal suo volontario torpore, per quale arcaica alchimia quello sguardo era riuscito laddove anni di tentativi da parte di chiunque fosse entrato in contatto con lui, avevano fallito? Il desiderio di incrociare di nuovo quello sguardo fu più forte della voglia di rinchiudersi nuovamente entro le mura che si era costruito e, senza neanche rendersene conto, si era già girato verso di lei. In quel preciso istante, una folata di vento sollevò la sciarpa di lino della ragazza e un raggio di sole colpì il ciondolo metallico che aveva al collo. Per un attimo Smile abbassò lo sguardo per il troppo chiarore ma, appena lo risollevò, si rese conto, all'istante, che la torre d'avorio nella quale aveva rinchiuso la sua anima e i suoi pensieri, si stava sbriciolando inesorabilmente...ed ebbe paura.

Sul mezzo medaglione d'argento spiccava una luna e Smile strinse



forte nella mano il sole che portava al collo. Il turbamento dell'uomo era talmente evidente che la ragazza si chinò su di lui per verificare che stesse bene. Con la mano tremante allontanò la figlia da sé, lasciando intendere di stare bene; come sempre, da vent'anni, bastava a sé stesso, non aveva bisogno di nessuno e nessuno – neanche lei – poteva violare il suo isolamento... ma la paura aumentava.

Con poca convinzione, la giovane donna si allontanò, mentre le amiche la chiamavano a gran voce, perché la partenza del traghetto era imminente.

Non c'è combattimento più duro di quello contro sé stessi: si conosce fin troppo bene l'avversario e lui conosce te alla perfezione. Non si può barare, in fondo, anche se non lo si vuole ammettere, si sa quali sono i punti deboli dell'altro e come finirà il combattimento, ma, appunto, non lo si vuole ammettere e ci si illude che tutto torni come prima della battaglia.

Smile aveva avuto vent'anni di tempo per crearsi il «suo» mondo ed ora, se avesse voluto, avrebbe avuto solo pochi minuti per decidere di smantellare tutta la costruzione.

Si era illuso di essere divenuto immune da ogni sentimento, e questo voleva dire immune dal dolore...anche dalla gioia, certo, ma essa era compresa nel prezzo dei sentimenti, ed era un prezzo troppo alto!

Ormai il suo sguardo non era più rivolto verso il mare, guardava la ragazza avviarsi lentamente verso l'entrata del traghetto: sembrava che faticasse ad abbandonare quel luogo.

Si girò verso Smile, questa volta il suo strano sorriso sembrava dettato veramente da un moto dell'anima e, mentre la giovane esitava prima di sparire definitivamente alla sua vista, da quella bocca che il destino aveva così deturpato, uscì un grido: Libera!! Smile del porto non esisteva più.