



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

### Una pausa per parlarsi

Le nostre agende, zeppe di appuntamenti d'ogni tipo, rispecchiano lo stile di vita di cittadini sempre più attivi, fisicamente e intellettualmente, su più fronti: lavoro, sport, cultura, impegno sociale e politico, hobbies. Lo impone, da decenni, una società che condanna, anche moralmente, il tempo sottratto all'efficienza e alla produttività. Negli ultimi anni però, anche il diktat dell'attivismo ha subito i contraccolpi di un revisionismo che propone la pausa in ben altri termini: non più perdita e sintomo d'incapacità, bensì occasione utile e valore da recuperare.

È un ripensamento che, proprio nel rapporto medico-paziente assume un'importanza rilevante sia, evidentemente sul piano umano, con effetti psicologici, sia su quello terapeutico, favorendo la collaborazione lungo il percorso della cura. Ma in pratica, dove, come e quando collocare questa sosta? Si tratta, per il medico, non soltanto di trovare il tempo materiale ma soprattutto di riuscire a trasformarlo in incontro e in colloquio. A seconda delle circostanze, l'incontro può avvenire in clinica, in casa o altrove. Ciò che conta è un'atmosfera che favorisca intesa e distensione. Lo strumento che facilita questo incontro può essere, come dice la dottoressa Chiara Soloni, «la sedia», simbolo di tregua e intimità. Sedersi insieme per permettere al paziente di sentirsi capito, dargli il tempo affinché possa trovare le parole per esprimere il suo stato d'animo suscitando la confacente reazione dell'interlocutore. In definitiva far nascere un'intesa, attraverso uno scambio che avvicina e accomuna.

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

*Il 22° seminario organizzato dall'Associazione Triangolo e dalla Fondazione di Ricerca Psicooncologica si è tenuto il 7 febbraio scorso al Palazzo dei Congressi di Lugano alla presenza record di 280 partecipanti e di una rosa di relatori eccezionale con il titolo:*

## «Trattare il dolore o curare il malato?»

L'ing. **Fulvio Caccia**, presidente dell'Associazione, ha aperto la giornata illustrando l'evoluzione dell'attività sul territorio con un numero di assistiti e di prestazioni sempre crescente e diversificato.

L'oncologo **Marco Varini**, coordinatore delle giornate, ha ricordato il percorso dell'iniziativa che in 22 anni ha affrontato tematiche emergenti dall'evoluzione medico-scientifica sempre più tecnologica e pluridisciplinare nell'ottica della centralità della persona.

La giornata è stata moderata dalla giornalista della RSI **Sarah Tognola** e dall'oncologo **Oreste Mora** di Mendrisio.

I lavori sono stati introdotti e scanditi come ogni anno dagli interventi poetici e drammatici dell'attore **Claudio Moneta** seguiti da spezzoni di tre film di Bergman scelti dal critico cinematografico **Gino Buscaglia**.

**Graziano Martignoni**, commentando alcuni quadri raffiguranti la disperazione del dolore ha ragionato sul suo intersecarsi con la vita nei suoi diversi aspetti e momenti.

Il medico **Oscar Corli**, dell'Istituto Mario Negri di Milano, ha presentato la corretta indicazione all'uso dei farmaci antidolorifici basata sull'evidenza scientifica, sottolineando come gli oppiacei siano efficaci nel 75% dei casi e mettendo anche l'accento sull'importanza di studiare meglio le cause di quando falliscono.

**Fabrizio Benedetti**, medico esperto in neuroscienze dell'Università di Torino, ha guidato il «viaggio tra mente e corpo» nell'affascinante mondo dell'effetto placebo, sia nel suo utilizzo comune quale «farmaco finto» sia attraverso la potenza delle parole che vengono associate alle azioni mediche e che sono capaci di rilasciare endorfine rinforzando così il ruolo della mente.

Il filosofo **Salvatore Natoli** ha utilizzato efficacemente l'esempio della uguale frattura di un braccio affrontata da un uomo dell'antica Grecia, uno del Medioevo ed uno di oggi, per evidenziare come i comportamenti umani sono fortemente condizionati dal modello socio-culturale prevalente nelle diverse epoche storiche.

L'oncologo triestino **Giorgio Mustacchi** si è inol-



**Salamandra.**

Foto di Giuseppe Piffaretti



trato nel problema della comprensione tra medico e paziente, partendo dall'evidenza che i medici sottovalutano i sintomi, tra cui il dolore, in circa il 30% dei casi, suggerendo che «*lo stesso dolore non è lo stesso dolore*» tra persone diverse per concludere che il problema non è di linguaggio quanto del «*tempo diverso di cui persone diverse abbisognano per lo stesso problema*» e di come sia compito del medico saper leggere questa necessità.

Il resto della giornata è stato dedicato alle esperienze sul territorio.

**Federica Dubbini**, arteterapeuta di Bellin-

zona che collabora con l'Associazione Triangolo, ha mostrato come disegno-pittura-creazione, con discreta e sapiente assistenza, stimolino un'azione liberatoria e maieutica nel percorso di affrancamento dal dolore dell'anima dopo quello del corpo.

**Nicola Grignoli**, psicologo e psicoterapeuta dell'OSC, ha illustrato il modello di assistenza riabilitativa di Novaggio imperniato su una visione globale del paziente attraverso la multidisciplinarietà di competenze e strumenti.

La dottoressa **Chiara Soloni**, direttore medico dell'Associazione, ha illustrato nel

dettaglio le modalità di intervento multidisciplinare nell'assistenza domiciliare, sottolineando l'importanza assoluta del tempo necessario a creare il rapporto con gli assistiti e le loro famiglie, il «*prendere una sedia e sedersi insieme a ragionare in cucina*» per la consolazione, per la fiducia, per la vicinanza.

Anche quest'anno l'«*Advocatus diaboli*», personificato dal giornalista e docente **Giancarlo Dillena** dall'alto del suo scranno ha svolto un ruolo di sagace commentatore stimolando la discussione con grande maestria.

## Corso di formazione per nuovi volontari: un successo!

*Per marcare il 30esimo anno di attività l'«Associazione Triangolo» ha organizzato dal 10 ottobre al 26 gennaio un corso straordinario di introduzione al volontariato per reclutare nuovi volontari sia per la sezione Sottoceneri che Sopraceneri.*

Il corso è stato seguito con assiduità e impegno da 32 persone e si è svolto sull'arco di 6 mezza giornate durante le quali si è parlato della malattia dal punto di vista medico, sociale e psicologico.

È stato affrontato il tema molto attuale delle cure palliative e del complesso lavoro di coordinamento del nostro team di cure domiciliari con la partecipazione di rappresentanti dei diversi servizi attivi sul territorio con i quali collaboriamo.

Un accento particolare è stato messo sul ruolo, l'identità e le motivazioni del volontario

partendo dalle linee guida del codice deontologico.

Durante queste mattinate di formazione abbiamo tra le varie relazioni visionato e discusso il film «*Un medico, un uomo*» che illustra la malattia vista e vissuta dal malato a differenza dell'ottica del professionista. Abbiamo approfondito la problematica con un lavoro di gruppo partendo dalla lettura del racconto «*La morte di Ivan Ill'ic*» di Tolstoj. I partecipanti hanno inoltre potuto ascoltare la testimonianza diretta di alcuni «*Libri umani*» che l'Associazione aveva formato per l'even-

to Human Library della primavera scorsa. L'assiduità esemplare dei candidati volontari e il clima di lavoro molto positivo ha contribuito a rendere questa iniziativa un grande successo. L'interazione fra i partecipanti è stata molto viva e ha permesso di sviluppare un forte spirito di gruppo e una altrettanto forte condivisione dei valori e della filosofia dell'Associazione Triangolo.

Questa iniziativa ha fatto aumentare significativamente i nostri effettivi e i nuovi volontari sono pronti a mettere in pratica quanto hanno imparato a favore dei nostri pazienti.



**Riunione interdisciplinare:** In piedi da sinistra: Mila Ranzanici, Ass. soc.; Dr. Marco Varini; Giada Balmelli, coordinatrice volontari  
Da seduti da sinistra: Dr. Antonella Robatto; Marisa Zvorc, infermiera; Dr. Lucia Marelli; Heidi Kern, infermiera; Dr. Fabio Ceresa, Dr. Chiara Soloni

## IL LIBRO

### La partita

di Giorgio Genetelli, Edizioni Ulivo 2018



**Giorgio Genetelli** è nato nel 1960 a Preonzo (Ti). Falegname, giornalista, scrittore e blogger, è tra i fondatori del progetto editoriale Arbòk Group.

Dove fugge Damian, solitario con il suo fardello? Perché il vento autunnale lo sospinge, come fosse una foglia, verso una casa singolare e disabitata, separata anche da ogni ultimo villaggio? Il quaderno che porta con sé, che a lungo rilegge, dice che la partita in cui è invischiato, e di cui sembra giocare anonimi e come astratti minuti finali, ha pur conosciuto un prima, un tempo diverso, fatto di altro vento, di altre corse, vane anch'esse ma così dotate di senso: anni di un idillio dentro il quale tutto, luoghi cose persone, aveva un nome, una misura, un centro.

Traffitta dalla nostalgia, la memoria tollera male le mezze tinte, e proietta così da un lato fasci di luce piena, che risalgono imperturbati lungo i rami della genealogia, dall'altro, giù in basso, ombre dense, che si aggirano fra le macerie, additando i responsabili della «catastrofe» e di un presente fattosi esilio doloroso, non ancora pacificato. Sono pagine, quelle di Giorgio Genetelli, le più terse come le più combattute, sempre generose, percorse e avviate dal sentimento: che qui, a posteriori, si è infine scoperto in una sua bruciante pienezza. Ma poi, a ben guardare, in questa partita il vero antagonista, l'antagonista non accidentale, è il tempo: è lui che ci rende orfani, tutti orfani.

## SPETTACOLO TEATRALE A BALERNA

### L'ALLEGORIA del TEMPO

DRAMMA - ATTO UNICO  
di ERMANNO  
CARSANA

Una notte estiva, afosa. La stessa notte che circonda un vecchio appartamento di un condominio di periferia.

Una notte dove i protagonisti si trovano esausti, mentre rincorrono in un **gioco senza tempo**, i fantasmi delle loro vite.

Ricordi, paure, sofferenza che lentamente prendono forma nei dialoghi esasperati e arrabbiati dei due personaggi.

Le carte da gioco formano un solitario, lo stesso di sempre ma questa volta, giocato in due.

*Dramma d'amore, odio agonistico gonfio d'amore.*

*Le carte da gioco: una metafora.*

*Mettersi in gioco o allontanarsi dalla vita vera?*



[www.girondini.ch](http://www.girondini.ch)

**SABATO**  
**23 MARZO**  
**ore 20.30**

Oratorio Parrocchiale,  
Via Dunant 8,  
6828 BALERNA

L'intero incasso viene devoluto dalla Compagnia Girondini alla Sezione Sottoceneri dell'Associazione Triangolo.

**Prezzo biglietti fr. 15.**  
Possibilità di prenotazione  
sul sito [www.girondini.ch](http://www.girondini.ch)

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Diabete: Una pillola sostituisce l'iniezione d'insulina?

«Medical News Today»

Com'è risaputo, i diabetici sono costretti a ricorrere all'insulina, somministrata per iniezione, una o più volte al giorno, dato che il pancreas non è in grado di produrla per via naturale. Ora da questa dipendenza potrebbe liberarli un ritrovato, messo a punto da ricercatori del Massachusetts Institute of Technology: si tratta di un nuovo tipo di capsula biodegradabile contenente micro-ago di insulina. Assunta dal paziente, la pillola libera aghi d'insulina che iniettano la sostanza attraverso le pareti dello stomaco. In un prossimo avvenire, l'uso di questa capsula potrebbe essere esteso al trattamento di altre patologie, curate finora mediante iniezioni: un evidente miglioramento della qualità di vita per il paziente.

### Fra medico e paziente manca il colloquio

«Healthline.com»

In piena era della comunicazione, una notizia inattesa di segno opposto. Da una ricerca, mediante interviste, condotta negli USA su 4500 persone, è emersa una situazione sorprendente: una maggioranza, tra il 60 e l'80 % dei pazienti, evita di dire la verità, durante la visita medica. Non soltanto trascurava elementi importanti per la diagnosi, ma addirittura racconta bugie. Interpellati sui motivi di un simile comportamento, i pazienti citano il disaccordo nei confronti delle raccomandazioni del medico e la difficoltà di capire le misure terapeutiche. Più in generale, si sentono imbarazzati a esprimere il loro punto di vista temendo il giudizio del professionista. Insomma, un colloquio mancato.



## IL RACCONTO

Racconto che ha partecipato al premio Dialogare 2012: «Al più tardi verso le sette»

# L'attesa

di Ilaria Quadri

Giravo e rigiravo quel piccolo arnese fra le dita, lo guardavo con distacco anche se faceva parte di me. Quel giorno si sentivano i rumori intorno più forti del solito. Ero molto irrequieto, disturbato da un certo appuntamento. Che cosa dovevo fare? Per prima cosa, avrei dovuto occuparmi del mio programma della giornata, cercando di non farmi distrarre.

Presi il caffè e rimasi qualche minuto a guardare la stufa a legna e la fotografia appesa nel corridoio, cercando di pensare a qualcosa di diverso. Era molto freddo a Mendrisio in quei giorni, ma io non lo avvertivo in modo così pungente, ero come reso insensibile dalle mie paure e anche dall'agitazione. Andai fuori a tagliare ancora qualche tronco di faggio e accatastai tutto bene sotto la tettoia dove c'era il resto della scorta per l'inverno. Era l'anno del mio ventinovesimo compleanno. Avevo letto alcuni articoli che riguardavano le nuove scoperte legate alla mente e alla sua esplorazione. Mi interessava capirne di più perché in quel periodo mi sentivo un po' giù. Dovevo prendere una decisione importante perché l'indomani sarei dovuto andare a quell'incontro.

Uscii a fare una passeggiata intorno al paese, per riflettere e intanto pensavo a come meglio organizzare i miei appuntamenti nel corso della giornata e della settimana. Il mio lavoro di scalpellino mi permetteva a malapena di sopravvivere. Avevo pochi clienti, il lavoro scarseggiava e non sapevo più come fare.

Ogni tanto per distrarmi dall'amara realtà, leggevo i libri di Giulio Verne e mi lasciavo trasportare in lontani luoghi immaginari. A volte pensavo che forse avrei dovuto affrontare un periodo simile alla vita del capitano Nemo. Un periodo dove avrei dovuto inventarmi la mia sopravvivenza attingendo alle risorse della natura e inoltre sarei stato in balia del mare.

Quel giorno dovevo terminare un paio di piccole fontane in marmo che mi avevano dato filo da torcere. Il cliente voleva alcuni intagli sui bordi non facili da realizzare. Con tutta la pazienza di cui disponevo mi misi a fare qualche prova su un pezzo di marmo che avevo tenuto da parte. Finalmente dopo vari tentativi ero riuscito a raggiungere il risultato richiesto.

Nel laboratorio dove lavoravo c'era tanta luce e una vista bellissima sulla campagna.

Sulla destra c'erano tanti castagni e quando era stagione si andava insieme a raccogliere i frutti e ci raccontavamo le storie. Ad un tratto il campanellino della porta del laboratorio aveva suonato. Dling!

- Ciao Pietro, come va?

- Ciao Michele, che piacere vederti, è da tanto che non passi a farmi un saluto! Come te la passi?

- Mica male, non mi lamento, le solite cose, e tu piuttosto, hai saputo qualcosa?

- Di preciso non ancora, mi hanno detto che devo essere lì al più tardi alle sette di domani mattina e poi mi daranno i dettagli e dovrò decidere.

- Dai, su con la vita! Vedrai che Sant'Antonio ti aiuterà a decidere. Ora vado, fammi sapere, a presto.

- A presto, grazie per essere passato.

Michele aveva l'aria un poco triste, anche se cercava di darmi forza. Lui ormai era anziano e non avrebbe mai pensato alla soluzione a cui stavamo pensando in tanti.

Mi guardai intorno e decisi che dovevo fare ordine lì dentro, c'erano arnesi dappertutto, polvere sparsa qua e là e lo spazio per muovermi cominciava ad essere limitato.

Una volta finito di sistemare decisi di andare a fare due passi per sgranchirmi le gambe e prendere un po' d'aria fresca.

A cento metri c'era il recinto con le mucche del Giovanni, passai davanti alla Nana che era la mia preferita e che aveva appena partorito un magnifico vitellino tutto nero con una chiazza bianca sul fianco. Allungai una mano per accarezzarla e lei porse la testa come un cucciolo.

Cara bestia, già sentivo la nostalgia di tutti quei piccoli gesti e mi veniva un nodo alla gola. Tirai un calcio a un sassolino e poi a un altro e a un altro ancora. D'improvviso alzai la testa e vidi che c'era Olga seduta sul muretto.

- Cosa fai qui da sola Olga? Non è ora di tornare a casa? Dai che la tua mamma ti starà aspettando...

Guardavo i miei boschi, i visi della gente del paese e non era facile dover prendere una decisione senza sapere cosa mi avrebbero detto il giorno seguente. Io potevo spendere solo una certa somma di denaro, disponevo della metà in contanti e per il resto avrei dovuto impegnare tutto il marmo che avevo e parte del laboratorio. Tac, tac, toc, toc. Un picchio stava mostrando tutta la sua bravura, lo sentivo ma non potevo ve-

derlo. Quando ero piccolo pensavo fosse uno scalpellino che si nascondeva nel bosco, poi avevo scoperto che non era così. Mi ero immaginato che questo piccolo scalpellino del bosco, fosse un omino con la classica barba bianca, come nelle fiabe, tanto saggio da conoscere tutti i trucchi del mestiere. Se avessi potuto parlargli avrei scoperto cose che nessuno sapeva e sarei diventato lo scalpellino più famoso del mondo. Immaginavo di costruire una casetta tutta di marmo con tante piccole fontane per una principessa che mi avrebbe aspettato sulla soglia.

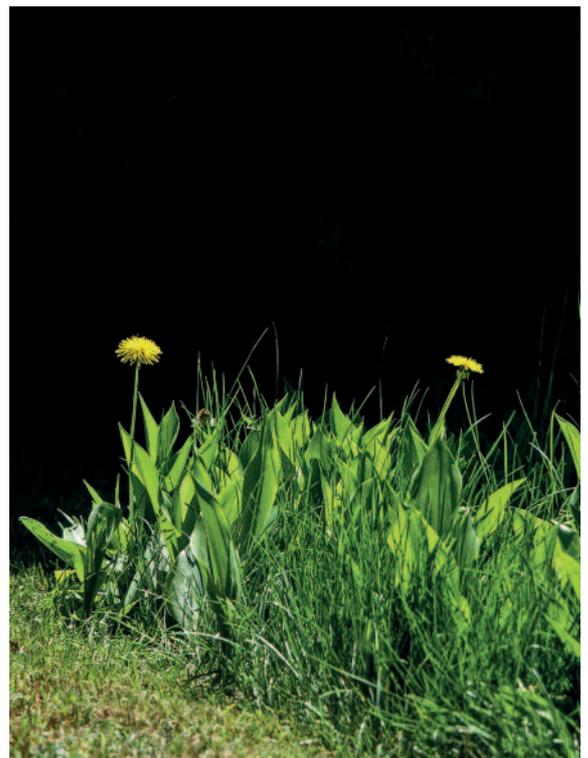
Il sole era calato, ora sentivo il freddo e avevo deciso di rientrare.

Dopo avere bevuto il latte caldo mi misi a dormire cercando di rilassarmi, spensi la luce e cominciai a contare le pecore.

Il suono delle campane mi svegliò alle sei, ero pronto, abbastanza tranquillo pronto ad affrontare la questione. Andai all'appuntamento, c'erano altre persone che attendevano nella piccola sala d'entrata della casa. Il locale era arredato in modo freddo, anonimo e alle pareti c'era qualche cartellone con le immagini delle navi e frasi di speranza.

Alle sei e quarantacinque minuti io ero di nuovo agitato quando una donna venne ad aprire lo sportello e chiamò tre nomi compreso il mio.

Fra poco avrei saputo se potevo imbarcarmi, con altri del paese, per l'Argentina in cerca di fortuna. Era il 1908.



**Dente di leone (Taraxacum officinalis).**

Foto di Giuseppe Piffaretti