



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

### Sicurezza illusoria e speranza

Gli svizzeri condividono, con i giapponesi, il primato mondiale della longevità: 83 anni. Di quest'invidiabile traguardo va fiero l'Ufficio Federale della Sanità che, con le sue campagne d'informazione e di sensibilizzazione, si propone di responsabilizzare la popolazione nei confronti della salute. L'obiettivo sembra raggiunto. Grazie alla collaborazione fra ente pubblico e associazioni private, e non da ultimo grazie ai progressi scientifici, la popolazione ha assimilato nuovi comportamenti: alimentazione adeguata, attività sportive, controlli medici regolari. Si è costruita così una forma di sicurezza non soltanto materiale, basata su polizze assicurative antirischio, ma anche mentale e morale, basata su una sorta di acquisita incolumità. In altre parole, il cittadino del mondo occidentale, si considera per forza di cose protetto nei confronti di ogni imprevisto.

Ora, ed è il paradosso cui si assiste, questa sicurezza ha contribuito a indebolire le capacità di affrontare la realtà quotidiana, che comporta, inevitabilmente, momenti difficili: sul piano individuale, con la malattia e la sofferenza, e su quello generale, con la crisi economica, l'instabilità politica, le minacce del terrorismo. Proprio sotto l'urto di questi eventi, emerge l'incapacità, spiccatamente attuale, di affrontare prove che le passate generazioni consideravano implicite nel ciclo stesso della vita. Ci si trova, quindi, costretti a riscoprire la propria vulnerabilità, senza cedere a paure irrazionali. Si tratta di recuperare la consapevolezza dei propri limiti. È una riflessione necessaria, imposta dalla precarietà del momento, che coincide però con il Natale, la festa di una nascita, la festa della speranza, malgrado tutto.

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

## Ricordo di un significativo incontro: Coretta Scott King

di Marco Blaser

Marzo 1969. Rientro da Zurigo. Sono stanco. Decido di coricarmi ma pochi minuti dopo il primo sbadiglio strilla il telefono. È l'amico Jones dell'Ambasciata britannica. Mi passa una soffiata: «domani arriva in Ticino Coretta King. Se ti lanci puoi avvicinarla». Lo ringrazio mentre la stanchezza si scioglie come d'incanto. Nei 16 anni di cronista avevo fatto oltre un centinaio di interviste, ma mai con Coretta King.

Martin Luther King, impegnato nella lotta per i diritti civili negli USA venne ucciso il 4 aprile del 1968. È soltanto nel '69 che la vedova, dopo molte reticenze, affrontò un viaggio in Europa. Meta fu Verona e non Lugano, meta indicata dai Servizi segreti britannici. Arrivato in Piazza Brà mi sistemai nella hall dell'albergo delle Due Torri. L'attesa durò più di due ore quando, preceduta dagli agenti della sicurezza, Coretta Scott King entrò nel salotto dei ricevimenti. Io, involontariamente situato in posizione strategica, salutai la Signora, improvvisandomi traduttore. Fu l'inizio di una lunga giornata. Salutò i presenti con severa cordialità in inglese dall'inconfondibile accento dell'Alabama. Il suo portamento, piuttosto altero, ricordava il suo passato di cantante lirica. Il suo sguardo fisso mi scrutò con imbarazzante insistenza. Mi ricordò la sua infanzia e gli studi frequentati all'Università di Boston dove studiò pianoforte e canto. Lì conobbe Martin. I due si sposarono nel 1953. «Non mi sarei mai immaginata di sposarlo. Quando lo vidi la prima volta mi deluse: basso di statura, non era il mio tipo». Ben presto Coretta divenne però l'insostituibile sostegno politico di Martin. Quando lui marciava lei marciava al suo fianco. Seguirono quindici anni zeppi di problemi, di scontri politici, di timori, ma ricchi di amore. Fu una storia bella ma anche difficile vissuta allevando i quattro bambini nati nei quindici anni di matrimonio dominati dalla lotta integrazionista. Le chiesi cosa avrebbero fatto da adulti i suoi figli: «Martin Luther III seguirà le orme del padre. Da pastore continuerà la lotta per l'integrazione», mi disse con malcelato orgoglio. «Rimaniamo giù nel Sud. Non mi sento di staccarmi da Atlanta. Era la terra della missione di *daddy*, del papà, anche se alcuni vicini di casa mi pronosticarono un futuro difficile. Continuerò nella lotta coraggiosa, per la fratellanza tra i popoli di cui oggi, l'America, ha più che mai bisogno. È evidente che non potrò mai fare ciò che ha fatto Martin, ma mi limiterò a ciò che può fare una donna».

«*I have a dream*, sogno un mondo in cui i nostri figli potranno essere sicuri, che John e Bob Kennedy e Martin non siano morti inutilmente!» Le domandai quali sono i suoi sentimenti nei confronti dell'assassino di Martin: «Non ho nessun sentimento di vendetta o di ostilità nei suoi confronti perché lo considero una vittima, un prodotto della società in cui vive, l'America di oggi». Con gli occhi leggermente lucidi guardò nel vuoto sussurrando «Cristo è la mia ispirazione, Gandhi il mio metodo, un popolo libero è il mio sogno». Una frase di Martin Luther King che dal tragico 4 aprile del 1968 divenne una speranza per milioni di neri americani protesi verso la conquista dei diritti civili. Mi ricordai allora del giorno in cui, all'ombra dell'obelisco di George Washington, Coretta e Martin tenendosi per mano cantarono «*We shall overcome*», invocando la conquista dei cuori dei bianchi! Quel giorno ero presente e non dimenticherò mai quell'appello per un mondo più equo, che oggi, dopo quasi mezzo secolo, la popolazione mondiale non ha ancora saputo realizzare.

**Prima neve.**

Foto di Mosè Cometta





# Per Natale pensate a noi sostenendoci!

In prossimità del Natale la Sezione Sottoceneri dell'Associazione Triangolo fa nuovamente appello alla generosità della nostra gente con l'aiuto della quale continua da ormai 27 anni a svolgere la propria missione di sostegno a pazienti affetti da malattie oncologiche e ai loro famigliari.

Lo scorso mese di settembre l'ESMO (So-

cietà Europea di Oncologia Medica) ci ha rinnovato per altri 3 anni il riconoscimento quale «*Centro di competenza per le cure palliative integrate*».

Elenchiamo l'attività nel Luganese e nel Mendrisiotto dello scorso anno mentre l'insieme dell'attività cantonale e degli impe-

gni finanziari è visibile sul sito [www.triangolo.ch](http://www.triangolo.ch):

**Servizio di volontariato.** I nostri volontari hanno assistito 226 pazienti con visite a domicilio, presenza durante i ricoveri e 544 trasporti per recarsi ai luoghi di cura.

**Servizio di assistenza sociale.** La nostra assistente sociale ha seguito e aiutato 169 pazienti nell'affrontare problemi pratici, economici e assicurativi. Si è impegnata inoltre, in collaborazione con l'Associazione Dialogare, a facilitare il rientro professionale dopo un periodo di cura.

**Servizio psicooncologico.** La nostra psicooncologa ha dato il suo sostegno a 61 pazienti e alle loro famiglie con 234 colloqui e contribuito attivamente al sostegno del personale curante.

**Servizio medico-infermieristico di cure a domicilio.** Riconosciuto dal cantone dal 2001. Ha coordinato le cure domiciliari di 160 pazienti in collaborazione con gli altri servizi del territorio contribuendo così a mantenere nella cerchia famigliare i malati evitando loro ricoveri ospedalieri.

**Di tutte le nostre attività unicamente il servizio medico-infermieristico è sussidiato dal cantone. Per far fronte a tutti gli altri numerosi e onerosi impegni dipendiamo completamente dall'aiuto dei nostri benefattori** al fine di garantire la continuità delle nostre prestazioni nel tempo. Come associazione senza scopo di lucro godiamo dell'esenzione fiscale per cui le donazioni possono venir dedotte dalle dichiarazioni dei redditi.

## Donazioni

**Associazione Triangolo  
Sezione Sottoceneri**

6900 Lugano

Conto Corrente postale

CCP 65-69048-2

## 19° SEMINARIO DELLA FONDAZIONE DI RICERCA PSICOONCOLOGICA in collaborazione con l'Associazione Triangolo

**Giovedì 10 marzo 2016  
dalle 9.00 alle 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.



## «LA GUARIGIONE. UNA TENTAZIONE DELLA FELICITÀ?»

### Programma

#### **La guarigione, simboli e metafore**

*Daniele Ribola*

Psicoanalista, Lugano

#### **Guarigione e felicità fra Oriente e Occidente**

*Mauro Bergonzi*

Psicologo, Napoli

#### **Il naufragio di Eschilo. Sofferenza e guarigione al tempo del cyborg**

*Giovanni Ventimiglia*

Filosofo, Lugano

#### **La mistica per una guarigione personale**

*Arnoldo Mondadori Mosca*

Scrittore, Milano

#### **Lourdes: alla ricerca del senso.**

*Giacomo Grampa*

Vescovo emerito, Morbio Inferiore

#### **Gioia e felicità: possibili per chi non guarisce?**

*Graziano Ruggeri*

Medico internista e geriatra, Brissago

#### **Storie di malattia e guarigione**

*Osvalda Varini*

Psicoterapeuta e psicooncologa, Lugano

#### **Per una medicina con l'anima nel XXI secolo**

*Giorgio Mustacchi*

Oncologo, Trieste

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

## POESIA

### L'agnello belava dolcemente

di Juan Ramón Jiménez,  
poeta spagnolo, nasce nel 1881 e muore nel 1958. Premio Nobel per la letteratura nel 1956, è stato uno dei più importanti intellettuali della generazione del '14.

*L'agnello belava dolcemente.*

*L'asino, tenero, si rallegrava  
in un caldo richiamo.*

*Il cane latrava,  
quasi parlando alle stelle...*

*Mi destai. Uscii. Vidi come  
celesti nel suolo fiorito  
come un cielo capovolto.*

*Un alito tiepido e dolce  
velava il bosco;*

*la luna andava declinando  
in un tramonto d'oro e di seta,  
che sembrava un ambito divino...*

*Il mio petto palpitava,  
come se il cuore avesse avuto vino...*

*Apri la stalla per vedere se era lì.*

*C'era!*

## LE NEWS

di Antonello Calderoni

### Elefanti meglio protetti dal cancro?

«Science Daily» ottobre 2015

In base ai dati statistici disponibili, per gli elefanti la mortalità da cancro è soltanto del 5%, mentre per gli umani raggiunge l'11,25%. Si tratta di una disparità, a prima vista inspiegabile. Infatti, questi pachidermi, avendo cento volte più cellule rispetto all'uomo, dovrebbero essere maggiormente esposti al rischio di tumore.

Ora, grazie a uno studio, condotto nello Utah da ricercatori dello Zoo Hogle e del Primary Children Hospital, si è in grado di conoscere le cause del fenomeno, determinato dal codice genetico. Gli elefanti posseggono il gene P53 in ben 38 copie modificate, un gene ben conosciuto per il suo effetto soppressore sull'insorgenza di tumori. Pertanto il genere umano ne possiede solo 2 copie!

Questa scoperta può aprire, si spera, una nuova via nell'ambito delle ricerche di efficaci trattamenti anti-cancro.

### In aereo cambia la percezione del gusto

«Science Daily» novembre 2015

Com'è risaputo, mangiare è un'esperienza cosiddetta multisensoriale che coinvolge il gusto, l'olfatto, la vista e, a quanto sembra, l'ambiente esterno, persino l'udito. È stato appurato l'influsso dei colori sulla percezione dei sapori: servito su un piatto bianco, un dessert risulta più dolce che su un piatto nero. Ma entra in gioco anche l'udito, come dimostrano ricerche scientifiche condotte a bordo di aerei. L'intenso rumore non sembra influire sui sapori di cibi salati, amari, acidi. Altera, invece, la percezione dei cibi dolci rendendoli insipidi con la conseguenza di modificare le quantità consumate dai passeggeri. La ricerca ha evidenziato una gamma molto diversificata di percezioni individuali, dovute a variazioni genetiche. Osservazioni delle quali i cuochi che preparano i cibi da servire a bordo dovranno debitamente tener conto.

## IL LIBRO

scelto da Raffaella Agazzi

### Il vento freddo dell'Altipiano

di Vincenzo Todisco,  
Ed. Dadò, 2015

Eclettico in tutte le sue manifestazioni artistiche, Vincenzo Todisco ha già pubblicato raccolte di racconti, romanzi, narrativa per ragazzi, sempre di grande eccellenza stilistica e formale.

«Ogni tanto passava un ciclista solitario. A piedi, mai nessuno, eccetto l'avventuriero che fece il suo ingresso in paese una mattina d'autunno. Si fermò davanti al muretto con un gesto della mano salutò i ragazzini e loro, che avevano stampato sulla fronte il candido stupore di chi non è mai stato in un posto veramente lontano, risposero un po' timidi, tenendo abbassati gli occhi». Questo è l'incipit del primo racconto e con-



tiene le tematiche care a Todisco: la migrazione, il desiderio d'avventure in paesi lontani, il duro lavoro degli abitanti di quel mondo, la solitudine del Mondo Verticale, contrapposto al Mondo Orizzontale, che è molto più variato. Però il fascino e gli insegnamenti dell'Altipiano sono unici.

Significativo l'universale dei suoi scritti: l'Altipiano può essere ovunque e, a ben pensare, pure il tempo è infinito: questi ragazzini diventeranno uomini con desideri e curiosità che spingeranno alcuni a lasciare l'Altipiano, a vivere nuove dimensioni per poi, da adulti, tornare al proprio paese, dove si sentono stranianti, se non stranieri.

Sono così legati questi racconti che, a lettura ultimata, si ha l'impressione di aver letto un romanzo: sull'Altipiano i personaggi si ripetono, invecchiano, fanno fortuna o restano miserevoli. Tutti quanti!

E le storie?! Sia il viaggiatore che i ragazzi narrano storie, che sono la vita del paese, la colonna portante. E ci sono pure ragazzi che accompagnano la narrazione, Giro, per esempio: lo si incontra bambino, giovane uomo che parte per andare a cercare fortuna e torna all'Altipiano dopo aver trascorso tanti anni lontano. Ha vissuto vicino al mare, nel Mondo Orizzontale, e racconta storie diverse da quelle degli amici che ritrova. Sono parecchi i protagonisti che meriterebbero

una menzione ma il vero legame tra i racconti è la capacità di narrare e di ascoltare. Le numerose radici del nostro autore traspaiono soprattutto nel lessico, sovente legato al parlato, nell'uso di periodi brevi e incalzanti, come farebbe un cantastorie dei tempi andati, prediligendo l'imperfetto dei verbi, a significare un'azione che continua nel passato.

Toccante il finale: «E il nostro Altipiano come lo racconterai alla gente che incontrerai? Come il posto del vento freddo».

Sabato 12 dicembre a Massagno

saremo presenti con una bancarella al

**MERCATINO NATALIZIO  
DI SANTA LUCIA**

I nostri volontari  
serviranno una magnifica

**RACLETTE VALLESANA**

con un buon bicchiere di Fendant  
a favore della nostra associazione.



## IL RACCONTO

## Comincia a nevicare

di Grazia Maria Deledda

**Grazia Maria Deledda** è stata una scrittrice italiana, vincitrice del Premio Nobel per la letteratura nel 1926. Nata il 27 settembre 1871 a Nuoro, muore il 15 agosto 1936 a Roma. La sua narrativa si ispira al verismo a fondo regionale e folcloristico: cronache e leggende paesane.

– Siamo tutti in casa? – domandò mio padre, rientrando una sera sul tardi, tutto intabarrato e col suo fazzoletto di seta nera al collo. E dopo un rapido sguardo intorno si volse a chiudere la porta col paletto e con la stanga, quasi fuori s'avanzasse una torma di ladri o di lupi. Noi bambine gli si saltò intorno curiose e spaurite.

– Che c'è, che c'è? –

– C'è che comincia a nevicare e ne avremo per tutta la notte e parecchi giorni ancora: il cielo sembra il petto di un colombo. –

– Bene – disse la piccola nonna soddisfatta.

– Così crederete a quello che raccontavo poco fa. – Poco fa la piccola nonna, che per la sua statura e il suo viso roseo rassomigliava a noi bambine, ed era più innocente e buona di noi, raccontava per la millesima volta che un anno, quando anche lei era davvero bambina (nel mille, diceva il fratellino studente, già scettico e poco rispettoso della santa vecchiaia), una lunga nevicata aveva sepolto e quasi distrutto il paese.

– Quattordici giorni e quattordici notti nevicò di continuo, senza un attimo d'interruzione. Nei primi giorni i giovani e anche le donne più audaci uscivano di casa a cavallo e calpestavano la neve nelle strade; e i servi praticavano qualche viottolo in mezzo a quelle montagne bianche ch'erano diventati gli orti ed i prati. Ma poi ci si rinchiuse tutti in casa, più che per la neve, per l'impressione che si trattasse di un avvenimento misterioso; un castigo divino. Si cominciò a credere che la nevicata durasse in eterno, e ci seppellisse tutti, entro le nostre case delle quali da un momento all'altro si aspettava il crollo. Peccati da scontare ne avevamo tutti, anche i bambini che non rispettavano i vecchi (questa è per te, signorino studente); e tutti si aveva anche paura di morire di fame. – Potevate mangiare i teneri bambini, come nel mille – insiste lo studentello sfacciato. – Va via, ti compatisco perché sei nell'età ingrata, – dice il babbo, che trova sempre una scusa per perdonare, – ma con queste cose qui

non si scherza. Vedrai che fior di nevicata avremo adesso. Eppoi senti senti... –

D'improvviso saliva dalla valle un muggito di vento che riempiva l'aria di terrore: e noi bambine ci raccogliemmo intorno al babbo come per nasconderci sotto le ali del suo tabarro.

– Ho dimenticato una cosa: bisogna che vada fuori un momento – egli dice frugandosi in tasca.

– Vado io, babbo – grida imperterrito il ragazzo; ma la mamma, bianca in viso, ferma tutti con un gesto.

– No, no, per carità, adesso!

– Eppure è necessario – insiste il babbo preoccupato. – Ho dimenticato di comprare il tabacco. –

Allora la mamma si rischiara in viso e va a cercare qualche cosa nell'armadio.

– Domani è Sant'Antonio; è la tua festa, ed io avevo pensato di regalarti... – Gli presenta una borsa piena di tabacco, ed egli s'inchiina, ringrazia, dice che la gradisce come se fosse piena d'oro; intanto si lascia togliere dalle spalle il tabarro e siede a tavola per cenare.

La cena non è come al solito, movimentata e turbata da incidenti quasi sempre provocati dall'irrequietudine dei commensali più piccoli; tutti si sta fermi, quieti, intenti alle voci di fuori.

– Ma quando c'è questo gran vento, – dice la nonna – la nevicata non può essere lunga. Quella volta... –

Ed ecco che ricomincia a raccontare; ed i particolari terribili di 'quella volta' aumentano la nostra ansia, che in fondo però ha qualche

cosa di piacevole. Pare di ascoltare una fiaba che da un momento all'altro può mutarsi in realtà.

Quello che soprattutto ci preoccupa è di sapere se abbiamo abbastanza per vivere, nei giorni di clausura che si preparano.

– Il peggio è per il latte: con questo tempo non è facile averlo. –

Ma la mamma dice che ha una grossa scatola di cacao: e la notizia fa sghignazzare di gioia il ragazzo, che odia il latte. Gli altri bambini non osano imitarlo; ma non si afferma che la notizia sia sgradita. Anche perché si sa che oltre il cacao esiste una misteriosa riserva di cioccolata e, in caso di estrema necessità, c'è anche un vaso di miele.

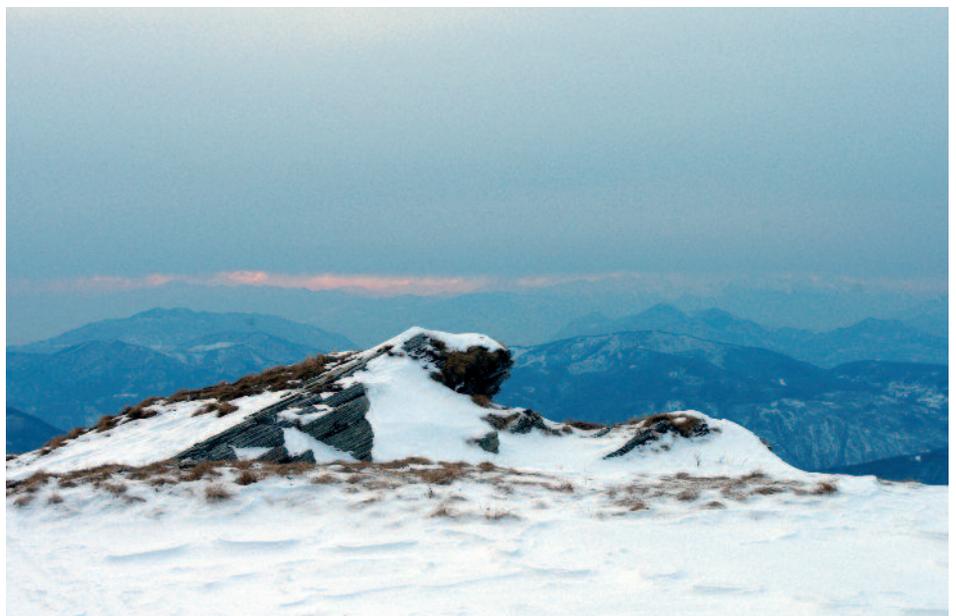
Delle altre cose necessarie alla vita non c'è da preoccuparsi. Di olio e vino, formaggio e farina, salumi e patate, e altre provviste, la cantina e la dispensa sono rigurgitanti. E carbone e legna non mancano. Eravamo ricchi, allora, e non lo sapevamo.

– E adesso – dice nostro padre, alzandosi da tavola per prendere il suo posto accanto al fuoco – vi voglio raccontare la storia di Giaffà. –

Allora vi fu una vera battaglia per accaparrarsi il posto più vicino a lui: e persino la voce del vento si tacque, per lasciarci ascoltare meglio. Ma la nonnina, allarmata dal silenzio di fuori, andò a guardare dalla finestra di cucina, e disse con inquietudine e piacere:

– Questa volta mi pare che sia proprio come quell'altra. – Tutta la notte nevicò, e il mondo, come una grande nave che fa acqua, parve sommergersi piano piano in questo mare bianco. A noi pareva di essere entro la grande nave: si andava giù, nei brutti sogni, sepolti a poco a poco, pieni di paura ma pure cullati dalla speranza in Dio.

E la mattina dopo, il buon Dio fece splendere un meraviglioso sole d'inverno sulla terra candida, ove i fusti dei pioppi parevano davvero gli alberi di una nave pavesata di bianco.



**Prima neve.**

Foto di Mosè Cometta