



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

Il volontariato si rinnova

Dopo un periodo di ristagno, il filone del volontariato ha ripreso vitalità.

Lo conferma l'esperienza del corso, organizzato, nell'autunno 2018 per il suo trentesimo, dall'Associazione Triangolo, e rivolto a persone, chiamate a impegnarsi nell'ambito, particolarmente delicato, dell'oncologia. La risposta è stata quanto mai rassicurante: oltre una trentina i partecipanti alle sei mattinate formative e informative, indette, nel Sopra e Sotto Ceneri. Si trattava di una presenza numerosa e diversificata, rispetto al passato: non soltanto donne e pensionati, ma anche uomini e persino giovani, provenienti da ceti e attività professionali disparati. A riunirli, il comune denominatore di una scelta condivisa: dare alle proprie giornate un nuovo indirizzo, finalizzato non più al proprio esclusivo benessere, bensì a quello di un altro, addirittura un estraneo.

Ma, al di là dei buoni sentimenti, a rendere effettiva ed efficace questa svolta, occorre la consapevolezza di ciò che comporta. Oggi più che mai, l'intervento volontaristico deve far capo a conoscenze di tipo professionale e tecnologico, alla disciplina e alla puntualità. Ma il volontariato è soprattutto sinonimo d'incontro, di sostegno terapeutico, di prestazione sociale, di disponibilità. E, non da ultimo, il ruolo del volontario è sempre "in fieri", aperto al cambiamento, alla fantasia, alla creatività, per cui va trovato l'equilibrio tra, formazione, buon senso e spontaneità.

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

Cadagno.

Foto di Giuseppe Piffaretti

Conferenza del Prof. Graziano Martignoni tenuta giovedì 9 maggio a Bellinzona in occasione dell'Assemblea annuale dell'Associazione Triangolo

Passeggiando nel giardino della Cura tra fiori e malerbe

Il volontariato abita il cuore della Cura e ne è sentinella e giardiniere. La Cura, è bene ricordarlo, non è la terapia di qualsiasi genere essa sia, ma l'accoglienza ospitante nel sentire, nel pensare e poi nel fare, dell'esistenza a volte ferita, altre dolorosa e smarrita di chi chiede il nostro aiuto. La Cura è così prima di tutto dono, così come lo deve essere ogni gesto di volontariato.

La Cura senza questa sua «gratuità vocazionale», che richiama l'agapé (amore) platonico e poi agostiniano, è destinata, come molte forme di terapia, all'efficacia sterile o all'invasione di perniciosi «visitatori». Dai confini più lontani di noi stessi infatti, dalle «Terre nere» della nostra coscienza, possono giungere, senza l'argine dell'ordo amoris (l'ordine dell'amore) descritto da Max Scheler, quelli che chiamo i «cavalieri neri» con i loro standardi dell'indifferenza, della freddezza

emozionale, del comfort egoistico, del pratico-inerte, e a volte della violenza. I «cavalieri neri» sono seminatori di mal-curanza. Essi rappresentano le parti psichicamente non elaborate (non simbolizzate sufficientemente, sia sul piano individuale che collettivo), che si sono accumulate e incistate silenziosamente, in noi e nei nostri luoghi di lavoro, nel percorso della vita.

Sono i «resti» psichici e culturali, che si depositano nella vita collettiva e individuale come «rifiuti» maleodoranti. Sono le «malerbe» del nostro «Giardino della Cura», capaci di togliere terra e sole ai fiori. Sono le parti che più temiamo, sono gli «stranieri» della nostra terra psichica, che tentiamo di allontanare da noi proiettandole fuori oppure esiliandole nella «periferia» di noi stessi e dei nostri gruppi di lavoro.

Qui sta la necessità di un'attenta vigilanza, la ►





cura di noi stessi, per tenerli a bada, come fossero parte di una tessitura giornaliera.

I «cavalieri neri» giungono dalle province lontane della nostra psiche individuale e collettiva (anche istituzionale) e insidiano le porte della città (la nostra professionalità, le nostre regole di comportamento, le nostre équipes di lavoro, ecc.), penetrandovi nel momento meno atteso, quando siamo più stanchi e demotivati, più indifferenti o annoiati, lasciando sul loro cammino piccoli e grandi, rari o quotidiani gesti, parole, sentimenti nutriti dal nostro improvviso e inatteso disamore, dalla aggressività, dalla rabbia verso chi dovremmo amare.

L'incontro con lo straniero e la sua stranierità, che abita nello stesso tempo dentro e fuori da noi, è là a ricordarci la nostra *claudicanza* e la nostra fragilità. Se al contrario ci sforziamo di espellere da noi stessi la nostra parte oscura questa tornerà nel momento più inatteso generando paura e chiusure senza più aria. Una paura individuale e collettiva che a sua volta porterà a chiudere difensivamente le nostre «locande dell'ospitalità» e a condannarci all'indifferenza di un «oste», che oramai se ne è andato tristemente *altrove*. «Locande» (luoghi di cura) che ci possono proteggere, come volontari o professionisti, dalla solitudine, dalla stanchezza, dal peso di un confronto a volte crudele con il destino. «Locande» dentro il *Giardino della Cura*, che necessitano di un «giardiniere» capace di riconoscere le inevitabili malerbe impedendo che invadano le aiuole e i fiori coltivati con cura. Il tema è quello di un ethos della quotidianità e del dettaglio.

La *mal-curanza* può abitare silenziosamente e nascostamente la quotidianità nei rapporti con i colleghi, di fronte al nostro ospite, al «letto del malato», nel momento in cui lo si lava e lo si aiuta a camminare, quando gli si parla, nel tono della voce ecc.

Si può, passeggiando in quel *Giardino*, costruire una sorta di *semeiotica della mal-curanza* nei confronti dell'altro (*il malato, l'ospite, il residente, la famiglia*), ma anche di se stessi e dei compagni di lavoro, secondo l'antico motto, che guida il prendersi cura dei curanti e del loro spazio di lavoro: «*cura te stesso e curerai meglio anche gli altri*». La *mal-curanza* lede infatti spesso silenziosamente tre qualità che ogni curante deve promuovere in sé stesso, nei confronti dei colleghi e soprattutto rispetto ai propri ospiti. La *mal-curanza* verso l'Altro si cura prima di tutta curandola all'interno di noi stessi.

Sorgono così tre disposizioni d'anima per accogliere chi si fa prossimo, che garantiranno la «manutenzione» quotidiana del luogo e dei gesti di *Cura: la fiducia reciproca, la capacità di confidarsi e quella di affidarsi*. Tre disposizioni per lasciar fiorire, anche nelle difficoltà, nelle delusioni, nelle sconfitte, la bellezza di quel *Giardino* in cui passeggiare come *sentinelle della vita*, capaci di accogliere ospitando le nostre luci ma anche le nostre ombre.

Assemblea cantonale Bellinzona 9.5.2019

Sintesi della relazione del presidente cantonale Fulvio Caccia

Bilancio del 2018, anno del trentesimo di esistenza dell'associazione, particolarmente intenso e indirizzato al futuro.

Gli elementi salienti:

- L'esperimento delle due manifestazioni «Human Library», con notevole impatto sia sulla cultura della comunicazione interna, sia sull'opinione pubblica
- Il reclutamento e il corso di formazione di trentadue nuovi volontari; in sei mezzegionate con oltre trenta interlocutori, dal 6 ottobre 2018 al 29 gennaio 2019.
- L'acquisizione della dott.ssa Chiara Soloni, specialista FMH in cure palliative, che ha assunto la direzione del Servizio Cure Palliative Domiciliari; il suo arrivo e la sua personalità hanno inciso subito positivamente sul lavoro interno e sui rapporti con il Dipartimento
- Il lavoro di preparazione per la certificazione, che ha coinvolto tutto il personale e i medici che collaborano esternamente.

Nell'attività con i pazienti è continuata la crescita in quasi tutti i servizi ed in particolare nel Servizio Cure Palliative Domiciliari SCPD, dove sono stati superati i

200 pazienti presi a carico, prevalentemente nel settore oncologico, ma anche post-oncologico e non-oncologico. Da segnalare l'aumento dei decessi (in valore assoluto e percentuale) al di fuori degli ospedali acuti. La crescita aumenta fatalmente anche il carico sulle spalle di medici e infermiere.

Merita un rilievo il fatto che il concorso per un medico specialista in Cure Palliative, pubblicato in settembre a livello nazionale, non ha prodotto nessun cenno di risposta!

L'attività rivolta all'interno dell'associazione è pure stata intensa. Oltre a quanto citato all'inizio, si è trattato della formazione permanente, in entrambe le Sezioni Sopra e Sottoceneri, del seminario annuale di Lugano sempre di grande successo, degli sforzi di miglioramento degli strumenti operativi.

Per quanto riguarda le relazioni esterne, più intense del solito e proficue sono state le relazioni con i diversi servizi del Dipartimento Sanità e Socialità, con la Conferenza del volontariato sociale e con la Lega ticinese per la lotta contro il cancro.



La nuova direttrice sanitaria dottoressa Chiara Soloni con il presidente Fulvio Caccia

IL LIBRO

INFANZIA RUBATA

La mia vita di bambino
sottratto alla famiglia

di Sergio Devecchi,
Edizioni Casagrande



Sergio Devecchi è in pensione, pedagogo, ha diretto un istituto a Zurigo, presieduto la Società svizzera di pedagogia sociale, sempre celando il suo passato di figlio illegittimo cresciuto in orfanotrofi tra Ticino e Grigioni dove è stato vittima di pesanti maltrattamenti.

Sembra incredibile, ma fino al 1981, in Svizzera, i bambini potevano essere strappati alla famiglia solo perché figli illegittimi. Rinchiusi in istituto, vi rimanevano per anni. Per decenni e fino a tempi recenti, la Svizzera ha sottoposto a «misure coercitive a scopo assistenziale», decine, forse centinaia di migliaia di persone.

Tra questi bambini, collocati in istituto o dati in adozione senza consenso dei genitori, emarginati rinchiusi in strutture a regime carcerario.

Solo di recente la Svizzera – che ospita il Consiglio per i diritti umani dell'ONU – ha riconosciuto la gravità di questi fatti.

Sergio Devecchi è uno di loro e in questo libro racconta la propria storia: l'infanzia rubata, gli anni di internamento e, infine, il riscatto sociale. E una svolta inattesa: il ritorno in istituto, questa volta, però, nei panni di direttore.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Broccoli contro la schizofrenia?

«Science Daily 3.5.2019»

Questo comune ortaggio, di cui sono note le proprietà terapeutiche come antiossidante e depurativo, potrebbe interferire anche sugli squilibri chimici legati alla schizofrenia. La correlazione è emersa da recenti ricerche su animali e persone, condotte da scienziati del John Hopkins Medicine Resource. Infatti, nei germogli di broccoli, si è riscontrato un alto contenuto di sulforafano, composto chimico in grado di equilibrare il glutamato nel cervello. D'altro canto, proprio nei pazienti schizofrenici si osserva un aumento di glutamato. Si è quindi studiata la possibilità di ridurre questa concentrazione, trasformando il glutamato in glutazione. Quest'ultimo è uno dei più importanti antiossidanti prodotti dal nostro organismo, efficace contro i radicali liberi. Un successivo esperimento con volontari, che avevano assunto, per alcuni giorni, pastiglie di sulforafano, poi sottoposti a una risonanza magnetica di alta intensità (7 tesla), ha evidenziato un aumento di glutazione, che contribuisce a stabilizzare l'attività cerebrale.

Altri studi sono in corso per riconfermare le proprietà benefiche dei broccoli nel trattamento della schizofrenia, finora affidato a farmaci tradizionali e antipsicotici, con risaputi effetti collaterali.

Un gel di nanofibre rigenera i tessuti molli

«Medical Press 1.5.2019»

Ricostituire un muscolo, velocizzare la chiusura di una ferita, evitare grosse cicatrici, rimarginare squarci interni: sono gli effetti del gel di nanofibre per tessuti molli, sviluppato da ricercatori della John Hopkins School e testato, finora, su cavie da laboratorio. Si tratta di un prodotto gelatinoso, contenente fibre ultrasottili (diametro dell'ordine dei 100 nanometri) ottenute tramite un polimero biodegradabile, si presenta in forma iniettabile, destinato ai cosiddetti tessuti molli del nostro organismo: cioè muscoli, pelle, grasso.

Se i risultati, sin qui in fase sperimentale, saranno ulteriormente confermati, il gel di nanofibre potrà offrire una soluzione al ricorrente problema delle deformazioni post-traumatiche.

Meglio saltellare che correre

«Health Line 1.5.2019»

Una corsetta saltellante: è qualcosa che vediamo fare soprattutto ai bambini e ai giovanissimi. Ma, con il passare degli anni, quest'abitudine va persa, magari più per motivi di tipo sociale e psicologico che fisico, a nostro svantaggio. Ricercatori della Carolina University hanno studiato un gruppo di 80 adulti, tra i 18 e 30 anni, per valutare gli effetti degli esercizi a passo di corsa o a saltelli. Sono giunti alla conclusione che saltellare è meglio, da più punti di vista: rispetto alla corsa, diminuisce il carico sulle ginocchia del 30% mentre aumenta, sempre del 30%, il consumo di calorie. Già l'aveva capito la «vispa Teresa» di buona memoria, saltellando sull'erbetta...

ARDONO I SEMINATI

di Pablo Neruda

Ardono i seminati,
scricchiola il grano,
insetti azzurri cercano ombra,
toccano il fresco.
E a sera

salgono mille stelle fresche
verso il cielo cupo.
Son lucciole vagabonde.
Crepita senza bruciare
la notte dell'estate.

Pablo Neruda, (1904 – 1973) poeta, diplomatico e politico cileno, considerato una delle più importanti figure della letteratura latino-americana del Novecento.



IL RACCONTO

Racconto tratto dal volume «Foreste Oscure» di Corinna Bille. Traduzione di Ermanno Pea, Edizioni Ulivo 2004.

I segnali

di Corinna Bille

Corinna Bille, scrittrice e poetessa vallesana. Nata a Losanna nel 1912, visse a Parigi e viaggiò in Italia prima di stabilirsi a Rarogne con il marito Maurice Chappaz. All'anagrafe si chiamava Stephanie, Corinna è un omaggio al paese natale della madre. È morta a Sierre nel 1979.

Preparò in fretta la cena, pulì i gallinacci che mangiarono con il riso. Ma si dovette sedere, aveva sempre più male alla gamba destra. «È una storta». E si dondolava dolorosamente sulla sedia mentre lui diceva:

- Non capisco perché non hai provato ad aggrapparti al pendio.

- Ma, gli rispose, non sapevo quel che mi capitava e poi... (se ne ricordò all'improvviso) avevo le braccia imprigionate nella mantellina senza maniche.

- Non è senza bottoni?

- No.

- Pensare che avrei potuto essere un vedovo questa sera. (E scosse la testa.) Non mi perdono di non essere corso verso te per trattenerti.

- Ma smettiti di tormentarti! Io resto sempre paralizzata di fronte a un incidente. Non riesco a muovermi.

- Com'è successo velocemente... ripeteva Clément.

- Sì, la stupidità di un incidente ci pietrifica.

- E avrei pensato, non per superstizione ma constato che basta una concatenazione di piccoli fatti, avrei sicuramente pensato: eccol se fossi andato a messa, stamattina, non sarebbe successo. Non avrei sentito il bisogno di fare la passeggiata. E ti ho anche costretta, non avevi voglia di uscire. Era l'amore a guidarmi, o il demone della proprietà.

- Tutti quei segnali, aggiunse Blanca. La piccola testa di morto, il solo pezzo intatto dell'icona infranta, e le tredici che sono rimaste. Si sarebbe detto: certo, è ovvio, certo... Si sarebbe ancora ricordata l'euforia in cui mi trovavo quel giorno, quella che si chiama: la grande gioia prima della morte. Come il carpentiere che aveva fischiato tutta la mattina durante i lavori per lo chalet di mio padre e che, a mezzogiorno, è caduto dal secondo piano sul cemento del corridoio. (Lei l'aveva sentito fischiare, poi l'aveva visto. Era morto sul colpo.)

Un sospiro.

- Non mi sono resa conto di niente. Ero nella

beatitudine, pensavo: adoro questo sentiero. Non mi ero accorta del precipizio e, in un primo momento, mi ha fatto ridere la mia caduta.

- Saresti morta nella beatitudine, disse Clément.

- Sì, e in stato di grazia.

Provò una sorta di rimpianto. All'improvviso domandò:

- Non mi ricordo molto bene. Camminavo per prima? Eri davanti o dietro me?

- Ero il primo e, dietro te, c'era Guérin. Eri tra noi due. Pensare che avrei potuto essere un vedovo questa sera.

- Ti saresti risposato... Oh! non sarei contraria...

- Risposato? Forse... ma non sono tanto sicuro. Con tutta la sfilza di responsabilità che ciò comporta. Avere ancora figli? Quando ormai conosci le preoccupazioni che danno! Bisognerebbe essere proprio dei pazzi.

- Ti prenderesti una vera casalinga.

- Sì, una Bertha (era l'infaticabile perla di sua nonna). Scaricherei tutto sulle sue spalle.

- Sì, sì, ma una Bertha metterebbe al mondo dei bambini molto intelligenti?... non si può sapere, alla fin fine.

- Dopo te (sorrisse), avrei paura di venire declassato a plebeo.

Blanca si dondolava sempre più sulla sedia tastandosi la gamba.

- Hai male?

- Ho una storta. Non me n'ero accorta mentre camminavo. Credevo di soffrire solo alle caviglie per colpa di quei maledetti scarponcini, ma adesso!

Era insopportabile. Si lasciò aiutare a togliere i vestiti, ma si frizionò lei. (Temeva la stretta del marito, dal momento che conservava un doloroso ricordo di certe attenzioni troppo energiche.)

- Domattina devo ritornare giù, posso davvero lasciarti sola?

- Sì, va solo a prendermi l'acqua.

Aveva brividi di febbre, ma di lì a un'ora il dolore si calmò e riuscì a dormire. L'indomani, Clément le portò a letto due fette di pane e una grande tazza blu con lo stemma dei vagoni letto, che profumava di tè:

- Ho riempito d'acqua tutti i contenitori e ho incontrato Guérin: verrà ancora a portartene quando hai bisogno.

- Oh! no, disse lei un po' contrariata. Ne ho per un bel po' di giorni.

La baciò e aggiunse:

- Ho conosciuto persone che mi hanno colpito, ma c'è qualcosa in te che non ho mai visto in nessuno.

- Cosa?

- La tua regalità infantile nei confronti del mondo. Non l'ho mai vista da nessuna parte.

Tu sei incantata dalla vita. E una persona incantata dalla vita è una persona incantevole.



Vista dal Monte Bar.

Foto di Giuseppe Piffaretti