

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, Giada Cometta-Balmelli,
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Nostalgia o bisogno di Natale

Nell'era della tecnologia, ormai all'insegna della digitalizzazione, tutto sembra più facile, accessibile, rapido. Con un click sul cellulare, riservi un posto in treno o a teatro, saldi una fattura. Come dire, la nostra quotidianità ha conquistato efficienza regalandoci più tempo a disposizione per la cultura, l'apprendimento professionale, l'impegno sociale. A ben guardare, però, non è cresciuta la capacità di approfittare di questi vantaggi, aumenta il rischio invece, di una diffusa banalizzazione. Ci si trova sempre più alle prese con forme di disfattismo, di diffidenza. Di critica pretestuosa: ne fanno le spese quelli che, in un tempo neppure lontano, erano punti saldi cui aggrapparsi. Simboli di fiducia, ancora di salvataggio: la politica, la scienza, la religione. Discussi, avversati o rispettati, ma c'erano.

Ora persino nella Svizzera ben funzionante, queste solide basi vacillano. Il caso della pandemia lo dice lunga sulla perdita di autorità di ministri a Berna e a Bellinzona, visibilmente imbarazzati. Per non parlare dei medici e, in particolare, dei virologi, messi addirittura alla berlina.

Anche il Natale è sotto processo: colpevole di consumismo, di spreco, persino di un inganno: affidato a una favola simbolica. La nascita, proprio in una stalla, di un bambino povero che ha osato sfidare la realtà proponendo la salvezza a un mondo che, da solo, non ce la fa. Di questa fiaba si continua ad aver bisogno. Ricuperiamola e godiamocela, tutti insieme, accettando le nuove sfide di un mondo che sta cambiando.

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

IL NATALE: la nascita di Gesù, la celebrazione della vita

di Roberto Antonini, giornalista RSI

La nascita di Gesù a Betlemme, dove la partoriente Maria si era recata per il censimento indetto da re Erode, ci viene raccontata dai due evangelisti, Luca e Matteo. L'unico accenno alla cronologia lo troviamo nel testo attribuito a quest'ultimo secondo il quale il Cristo nacque effettivamente nei giorni del re Erode. Ora gli storici ci dicono che questo re giudeo morì quasi certamente nel 4 a.C. Come dire che la datazione attuale, che fissa a quattro anni più tardi la nascita del Redentore cristiano, è storicamente errata - si tratta in effetti di un'invenzione di Dionigi il Piccolo, un monaco dell'alto medioevo - così come il giorno del 25 dicembre non ha fondamento storico. Come accade con tutto l'immaginario religioso, dobbiamo fare i conti con un misto di realtà, di storia e di leggenda. La tradizione del presepe, per esempio, affonda le radici nel XIII secolo ed è legata a San Francesco, mentre i particolari del bue e dell'asinello che scaldano il bimbo nella grotta o i nomi dei Magi li troviamo nei Van-

geli apocrifi, esclusi dal canone della Bibbia cristiana. Ma torniamo al 25 dicembre. La data della nascita del Cristo fu fissata a metà del IV secolo da Papa Giulio I.

In precedenza, i primi cristiani la celebravano il 6 gennaio. Ma quella di fissarla il 25 dicembre non fu certamente una scelta totalmente arbitraria. Si iscrive in effetti in una lunga tradizione carica di significati simbolici che affonda le radici molto probabilmente nelle celebrazioni babilonesi del Dio sole, Shamash e che ritroviamo nel culto di Mitra, celebrato sia dall'induismo sia nello zoroastrismo persiano. Dunque, oltre 1'000 anni prima dell'era cristiana. Mitra è divinità solare, così come lo sono Ra e Aton grandi divinità del pantheon egizio, e possiamo dire che in sostanza il nostro Natale è intimamente legato al sole, che raggiunge il punto più basso nel cielo attorno al 21-22 dicembre per poi risalire. Progressivamente il cielo guadagna luce, il sole ha la meglio sul buio, sulle tenebre. Il simbolismo è chiaro: la rinascita dopo la morte. Il solstizio d'inverno è

FOTOQUIZ:
Scultura
a Lugano
o Mendrisio?
Risposta a
pagina 3



foto della redazione




Fondazione di Ricerca Psicooncologica


La parte degli angeli Spiritualità e cura

23° seminario
giovedì 17 febbraio 2022
 9.00 - 16.00

Palazzo dei Congressi
 Piazza Indipendenza 4
 Lugano

PROGRAMMA

Prologo

Claudio Moneta, attore, Milano

Spiritualità. Ma di cosa parliamo?

Graziano Martignoni, psichiatra, Lugano

Spiritualità e cura in Occidente

Luca Vanzago, filosofo, Pavia

L'anima nello sguardo dell'Oriente

Franco Bertossa, psicoterapeuta, Modena

Alla ricerca della spiritualità oggi

Luciano Manicardi, priore del monastero di Bose

Spiritualità che cambia. Quo vadis?

Ferruccio de Bortoli, giornalista, Milano

Di cosa parlo con i malati?

Michele Ravetta, frate cappuccino e sacerdote, Bigorio

Mindfulness. Dal respiro alla spiritualità

Liliana Merk, psicoterapeuta, Lugano

Richiesta di spiritualità: come posso percepirla?

Alessandra Viganò, infermiera, Locarno

Spiritualità e cura: un equilibrio possibile?

Giorgio Mustacchi, oncologo, Trieste

Epilogo

Claudio Moneta, attore, Milano

il punto di svolta di questo passaggio nel quale è racchiuso il mistero dell'esistenza che interroga ogni credo, ogni religione. L'Impero Romano sotto Aureliano, con il "Natalis soli invicti", il giorno della rinascita del sole invincibile, non fa altro che integrare, assorbire, le tradizioni pagane. Qualche decennio più tardi sarà Costantino, che farà del cristianesimo la religione dell'Impero, a cooptare definitivamente le feste pagane. Celebre, grazie alle agiografie che ne enfatizzano la grandezza, la sua visione del sole sovrapposto al monogramma del Cristo (la lettera greca chi, X, sovrapposta alla lettera rho, P). Il Natale porta in sé la componente solare: la luce che rinasce, la vita che sconfigge la morte. Il Cristo salvatore che porta la salvezza. In quello che è forse il più noto dei miti egizi, Iside fa rinascere il fratello e marito Osiride, che il fratello Seth aveva ucciso e fatto a pezzi, dando poi alla luce Horus, il falco pellegrino, l'unico in grado di guardare il sole, ossia il dio Ra, in volto. Il *samsara*, ciclo della vita, della morte e del ritorno alla vita, che accomuna le grandi religioni orientali, induismo, buddismo, jainismo, ci ricorda quanto, nelle sue infinite variazioni, il tema della rinascita sia una costante universale. E così come il *samsara* dovrebbe sfociare nel Nirvana (buddista) o Moksha (induista), la fine del dolore e della sofferenza, allo stesso modo il Natale cristiano ci preannuncia quella salvezza e quel regno di Dio che la Pasqua cristiana identifica con la resurrezione del Cristo.

POESIA

Emily Dickinson
 (1830-1886)
 Poetessa statunitense, considerata tra i maggiori lirici moderni.

Il pallido gambo del dente di leone

*Il pallido Gambo del Dente di Leone
 stupisce l'Erba –
 E l'Inverno d'un tratto diventa
 un infinito Ahimè –
 Sul gambo si leva un'inusitata Gemma
 e poi un chiassoso Fiore –
 Il Proclama dei Soli
 che la sepoltura è finita.*

RISERVATE LA DATA

CONFERENZA PUBBLICA con DIBATTITO

a margine del seminario
 «La parte degli angeli. Spiritualità e cura»

Mercoledì 16 febbraio 2021 18.00
SPIRITUALITÀ E CURE PALLIATIVE:
armonie e dissonanze

Prof. SANDRO SPINSANTI

Istituto Giano, Medical Humanities, I-00060 Riano (RM)

Il luogo della conferenza a LUGANO verrà comunicato in seguito
 tenendo conto della situazione COVID

Con il sostegno di
 OMCT - SCUDO - ALVAD

IL LIBRO

NESSUNO NASCE IMPARATO

Le persone e le cose che mi hanno imparato, mi hanno insegnato

Mauro Martinoni,
 Giampiero Casagrande editore, 2021



Mauro Martinoni, intervistato nella prossima pagina, ci diletta con un bel volumetto sull'educazione, sull'imparare e l'insegnare, sull'apprendimento *formale*, che si impara (o si dovrebbe imparare) a scuola; e quello *informale*, che si impara, spesso casualmente, fuori da quel 10% occupato dalla scuola.

«Facciamo un rapido calcolo: 1000 ore a scuola, 1000 in attività di tempo libero, 6700 in famiglia: un bambino passa l'80% del tempo in famiglia, il 10% a scuola, e il 10% in attività associative o sportive. Però quando si parla d'insegnamento e apprendimento ci si concentra solo sul 10%. Magari ci sono più occasioni di apprendimento e stimoli d'insegnamento nel restante 90%, ma per queste competenze non si danno diplomi e non si determina la vita professionale delle persone».

«Tutti gli apprendimenti fondamentali, aver fiducia, camminare, parlare sono vitali. Non dimentichiamoci che l'uomo nasce prematuro, senza le competenze per sopravvivere. Non è come il puledro che dopo poche ore cammina. Se il cucciolo d'uomo non impara, muore. La madre, il padre, il sole, il freddo, il cibo gli "imparano". Imparare è vitale».

Non vuol essere un libro di pedagogia e non intende proporre riforme delle strutture formative istituzionali. In effetti la lettura è piacevole, fa riflettere e a volte anche divertire. Con un linguaggio semplice ma non banale – a tratti disincantato, sornione, appassionato – Martinoni tratta temi centrali della formazione e della crescita attraverso metafore, immagini, aforismi, cioè il modo che gli è sembrato più diretto per esprimere realtà complesse e contraddittorie.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Le fasi lunari influiscono in maniera differenziata su uomini e donne

«WEB MD» 1 novembre 2021

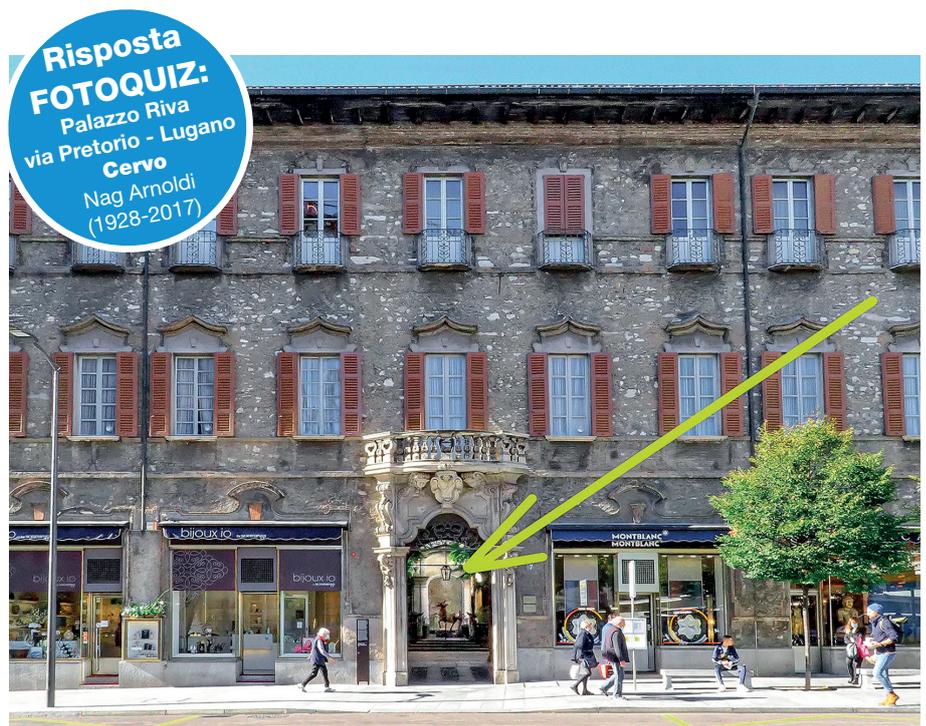
Secondo leggende popolari, sempre in circolazione, nei periodi di luna piena avvengono incidenti e fenomeni strani, privi ovviamente di riscontri scientifici. Per contro, è possibile che la qualità del sonno subisca gli influssi delle fasi lunari. È quanto emerge da tre recenti ricerche, condotte all'università di Uppsala su 852 pazienti, di cui si esaminava il sonno durante le diverse fasi lunari. Prima constatazione: durante le notti di luna crescente o di plenilunio i partecipanti dormivano un po' meno rispetto alle notti di luna calante. La seconda non manca di sorprendere: gli uomini sembrano essere più sensibili al ciclo lunare. Durante la fase crescente, il loro sonno dura 21 minuti in meno mentre, per le donne, il calo è soltanto di 12 minuti. Inoltre, il sonno maschile sembra essere più fragile di quello femminile.

Va precisato che questi risultati concernono il controllo effettuato in una sola notte e vanno, quindi, interpretati con cautela. Studi precedenti avevano, comunque, dimostrato che, fra gli uomini, si registra un calo di melatonina e testosterone durante il plenilunio. In altre parole, sonno più disturbato rispetto ad altre fasi lunari.

L'olfatto è il nostro sistema d'allarme più rapido

«Science Daily» 2021

È risaputa la capacità dell'uomo, come di altri mammiferi, di fiutare un pericolo proprio attraverso l'odore che emana. Se è sgradevole, scatta l'allarme, attraverso la reazione dell'olfatto estremamente rapida, considerata sin qui cognitiva e consapevole. Ora, grazie a una nuova tecnica, ricercatori svedesi sono riusciti a stabilire che, invece, si tratta di un riflesso inconscio, estremamente veloce da parte del sistema olfattivo. Quest'ultimo, pur coprendo circa il 5% del cervello, si rivela molto efficiente con effetti importanti per la nostra salute. È in grado di percepire odori pericolosi, in tempi brevissimi: di circa 100-150 millesimi di secondo. Nel corso di quest'indagine, i partecipanti si sono trovati alle prese con sei diversi tipi di odori, positivi e negativi, ciò che ha consentito di misurare l'attività olfattiva dal profilo fisiologico e comportamentale. Gli odori negativi, insomma le puzze, provocavano reazioni precipitose. I partecipanti scappavano, sotto un impulso inconscio. Quando si dice «annusare un pericolo...».



L'INTERVISTA

di Donatella Revay

MAURO MARTINONI: USI, escamotage (oppure stratagemmi) contro lo scetticismo

Tra i «Padri» dell'Università della Svizzera Italiana, accanto ai due grandi artefici Giuseppe Buffi e Mauro Dell'Ambrogio, Mauro Martinoni ha svolto un ruolo di grande importanza nel portare in porto un'impresa che ha trovato molti ostacoli sul suo cammino, per non dire un reale ostracismo da parte degli scettici.

Mauro Martinoni, un dottorato in Psicologia all'Università di Zurigo ha gestito nell'ambito pubblico e privato progetti di innovazione e di creazione di nuove strutture, tra le quali l'USI e la SUPSI. È stato membro di varie commissioni federali nel campo universitario e della pedagogia specializzata.

Ci sono stati momenti delicati prima che l'opportunità di avere un'università in Ticino si concretizzasse?

Per anni si era parlato di università e di colpo nel 1993 ci si è trovati con la proposta di tre entità universitarie: la Facoltà di teologia, l'Accademia di architettura (con il sostegno dei Politecnici federali e della Confederazione) e la città di Lugano, pronta a assumerne il rischio economico delle facoltà di Economia e della Comunicazione. Poteva sembrare un successo, ma portati a livello federale i tre progetti si sarebbero distrutti a vicenda. A Berna bisognava andare con un solo progetto, imperfetto, ma convincente. In questa fase l'abilità di Buffi fu fondamentale.

Anche sul piano federale la situazione non era semplice: avevamo l'appoggio convinto della Consigliera federale Dreifuss e dei suoi funzionari. Più differenziata la posizione dei Cantoni universitari, favorevoli a parole, ma preoccupati di avere un nuovo commensale alla tavola dei contributi federali. Presentare l'università come l'università della terza Svizzera, e non come università di un cantone, è stata una mossa vincente. Le parole, si sa, hanno il loro peso.

Quali i momenti più appaganti?

20 Ottobre 1996, il momento dell'apertura dei corsi. Studenti a Lugano e a Mendrisio. Le previsioni pessimistiche degli scettici erano state smentite: "Seicento studenti per la novità. Trecento, l'anno prossimo e poi si chiude!" Sono stati cattivi profeti. Anche con poca memoria per-

ché poi hanno cercato di salire sul carro, ormai avviato.

E quelli divertenti, qualora ce ne siano stati?

Il divertimento va cercato nelle crepe dei problemi.

Con Buffi e Dell'Ambrogio abbiamo cercato di ritagliarci anche momenti divertenti, in particolare nella comunicazione.

Alcuni membri della Commissione universitaria svizzera erano seccati quando hanno saputo che il Gran Consiglio aveva approvato la legge e che l'USI non era più un progetto. Si sarebbero aspettati un gruppo di lavoro con rappresentanti federali, magari con un comitato scientifico, che formulasse proposte coerenti con il panorama universitario svizzero. Conoscevamo i pericoli di queste procedure, abbiamo fatto tutto da soli, con i necessari contatti bilaterali, in pochi mesi.

Buffi affrontò la delicata situazione dicendo: «Care e cari colleghi, vi dò una bella notizia. È nata l'Università della Svizzera italiana, sono fiero di presentarla come un regalo alla famiglia universitaria svizzera. In una famiglia quando nasce un bambino si fa festa, anche se i genitori non hanno consultato i parenti per chiedere il permesso». Inutile dire che nessuno riprese il tema dello sgarbo e l'USI venne festeggiata e sostenuta in modo concreto.

Cos'è per lei oggi l'Università della Svizzera Italiana?

Mi fa piacere che l'USI sia rimasta un cantiere, con nuovi progetti che si concretizzano. Penso alla Facoltà di Biomedicina - fortemente voluta dal presidente Piero Martinoli -, all'affiliazione della Facoltà di Teologia, allo sviluppo della ricerca in campo informatico e biomedico.

L'università è un servizio per la crescita civile di una regione, come lo sono le scuole dell'infanzia o i laboratori protetti. Non bisogna dimenticare che in Ticino sono nate con la stessa legge - unicum in Svizzera - l'Università e la Scuola Universitaria professionale. Ritengo il modello duale svizzero - una formazione generalista al liceo e una formazione

professionale con l'apprendistato - una grande ricchezza. La flessibilità, tra gli accessi universitari con la maturità professionale e la maturità liceale, mi sembra un obiettivo sempre attuale. Si parla di «passerelle», un termine che non mi piace perché evoca un passaggio stretto, esposto ai pericoli dei venti improvvisi.

Come vede il futuro dell'USI?

Mi sembra che le condizioni di 25 anni fa e del successivo sviluppo siano da tenere in considerazione anche oggi. I progetti del piccolo Ticino si concretizzano solo se si attivano le alleanze verso nord e verso sud. Non conosco sviluppi che non si siano basati su alleanze esterne. Senza alleanze possiamo solo formulare sterili proteste. Siamo piccoli e dobbiamo stare uniti: la presenza di una Università e di una Scuola universitaria professionale sono una diversità e una ricchezza da sfruttare.



Mauro Martinoni