



Editoriale

Sani, consapevoli e responsabili

Essere in buona salute sembra appartenere a una scontata normalità. È la condizione indispensabile, appunto, per fare cose normali: lavorare, amare, viaggiare, partecipare. Come dire, approfittare pienamente della vita, attraverso libere scelte quotidiane. Ma questa condizione non è di tutti e per sempre. Rappresenta, invece, un privilegio prezioso di cui, spesso, non si è neppure consapevoli: non se ne apprezza il valore e non se ne percepisce la fragilità. Infatti, la salute è esposta, da un lato, ai rischi imprevedibili di infortuni e malattie, dall'altro, ai danni dell'invecchiamento. Sono eventi inevitabili, che appartengono al corso stesso dell'esistenza, ai quali si è, spesso, impreparati, sia sul piano psicologico che materiale. La persona sana evita di pensarci. Trascurando di ricorrere ai mezzi che, oggi, esistono per prevenirsi.

Si tratta, innanzi tutto, di difendere il proprio patrimonio-salute adottando comportamenti corretti, evitando eccessi controllandosi, senza cadere però nell'allarmismo ipocondriaco, paventando mali e pericoli immaginari. Si tratta, poi, di assumersi le proprie responsabilità, sul piano finanziario e assicurativo. Significa stabilire, nei bilanci personali e familiari, priorità, oggi persino impopolari. Nell'era del consumismo, le tentazioni del superfluo sembrano prevalere sulle esigenze del necessario. Fra le quali, la tutela della salute rimane essenziale.

dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

La festa, la malattia e la custodia della memoria

di *Graziano Martignoni*

Nella smemoratezza divagante di cui è fatto il nostro tempo la *custodia della memoria* è compito urgente. Un uomo smemorato, una comunità smemorata è a rischio di evanescenza, di malattia o di stoltezza. La malattia prima di essere un danno o un difetto del corpo e della mente è una crisi dell'esistenza, della sua continuità, del suo significato.

È qui che trova posto una vera e propria *terapeutica della memoria*. Questa custodia ha però bisogno di un'attenzione alla temporalità della vita, che la malattia spezza, ferisce, deturpa e che può ritrovare il suo respiro proprio nel rito. Uno di questi tempi rimane il *Natale*. Due esperienze si combinano in quel tempo e in quel luogo, quella della *differenza e quella dell'intimità*. Differenza nel confronto e nello scambio tra le generazioni. Giovani e vecchi, adulti e bambini, genitori e figli, temporalità diverse della vita, che il Natale sa mettere in scena in una sorta di miracolosa contemporaneità, – *chi non rivive a Natale bene o male i tanti Natali della propria infanzia?* – permettendo ai genitori e agli anziani di ritrovare, negli occhi eccitati dei loro figli e nipoti, il bambino che sono stati e che continua ad abitare dentro di loro, di ritrovare a volte persino la voce e l'immagine dei loro stessi genitori, che da tempo se ne sono andati. Meraviglioso teatro delle generazioni, il *Natale*. Tuttavia la luce necessaria che illumina questo teatro è quella dell'*intimità*. Un' intimità fatta di complicità, di patti segreti, di racconti condivisi, di doni ricevuti e offerti. Tutto ciò a Natale diviene festa. Ma anche nello scintillio della festa vive un cuore triste e nostalgico. È proprio quel mondo della nostalgia con il suo *dolore che torna*, che si nasconde o che noi proviamo a nascondere con la gaiezza, la frenesia, del far festa, a farne il suo paesaggio più profondo. Una nostalgia che si nutre dei sapori dolci della vicinanza e quelli più amari della lontananza. La festa è come l'euforia di un ritrovamento momentaneo, di un ritorno a «casa», come se l'esilio che sentiamo nella vita quotidiana si fosse per un attimo annullato. La festa è allora la ritualizzazione di questo alternarsi tra vicinanza e distanza, è il modo di rinnovare ogni volta, dalle grandi feste collettive a quelle intime della famiglia, il mistero della nascita e della morte, dell'inizio e della fine. Quando la festa giunge al suo crepuscolo il sentimento smarrito e a volte doloroso di distanza, sembra prendere di nuovo il sopravvento, concretizzandosi nei saluti, che non finiscono mai e che ci lasciano per tempi lunghissimi sulla soglia della casa. Per questo la festa è il tempo più umano che ci sia. Ogni festa contiene così una messa in scena individuale e collettiva dei misteri essenziali della vita, quelli della nascita e quelli della morte, quelli della trasmissione tra le generazioni. *Che cosa rimane di tutto ciò?* Quasi nulla. Così la festa è oramai ovunque e in nessun luogo. La custodia della sua memoria, del suo ritmo, della sua musicalità potranno forse farla rivivere dentro di noi e attorno a noi come una vera e propria *terapeutica della vita*.



«Horus, il volto del sole»;
opera di Loredana Müller Donandini.

L'intervista

Mila Ranzanici,

assistente sociale
della Sezione Sottoceneri
dell'Associazione Triangolo

di Luciana Caglio

«Accompagnare la persona senza sostituirla»

È il principio che guida Mila Ranzanici nella sua attività di assistente sociale presso l'Associazione Triangolo, sezione Sottoceneri. Si tratta, infatti, di aiutare i pazienti oncologici ad affrontare problemi d'ordine pratico, amministrativo, finanziario provocati dalla malattia che può indurre all'isolamento e alla perdita di contatti con la realtà quotidiana. Che vanno ristabiliti per garantire al paziente la propria identità di cittadino a pieno titolo. Un compito impegnativo e diversificato che apre una nuova dimensione nell'intervento sociale.

Come ci è arrivata? «Ho alle spalle un curriculum ad ampio raggio: scuole commerciali, assistente veterinaria, "pet therapy", diploma di assistente sociale alla SUPSI, stage presso l'Associazione Triangolo, e, infine, l'incarico di assistente sociale per l'oncologia. Dove, appunto, metto in pratica la mia formazione specifica e, in pari tempo, la perfeziono, di giorno in giorno, attraverso l'esperienza sul campo».

La sua scelta presuppone una disponibilità verso chi si trova in un momento delicato della loro esistenza. Un'attitudine innata o acquisita? «Entrambe le cose. È indispensabile la formazione professionale ma occorre la capa-



Mila Ranzanici,
assistente sociale.

cità di adeguarsi continuamente alle situazioni, partecipare mantenendo il necessario distacco. Come dice lo psichiatra Graziano Martignoni, "coinvolgersi senza lasciarsi stravolgere"».

Mettersi a disposizione per risolvere disagi altrui, non rischia di essere considerato una forma d'intrusione nella «privacy»? «Non è un intervento imposto: solitamente il bisogno mi viene segnalato dal medico, dal capoparto, dai familiari e, non da ultimo, dai pazienti stessi. Proprio per questo la porta del mio ufficio rimane sempre aperta. È un gesto materiale e simbolico. Facilita l'approccio che comincia da un saluto, da un incontro spontaneo per poi avviare una relazione».

Quali sono le difficoltà che, più spesso, emergono? «La gamma è estesa. Si parte dalla consulenza per questioni pratiche: le donne, ad esempio, chiedono come procurarsi parrucche e protesi del seno. E poi si devono affrontare questioni di tipo assicurativo, per il disbrigo di operazioni burocratiche, spesso complesse. La gente non sa a chi rivolgersi, ignora persino i propri diritti nei confronti delle assicurazioni sociali e dei datori di lavoro. Oggi, nel nostro paese, esiste una rete di supporti, pubblici e privati, in grado d'intervenire. Il paziente non è più solo. Spesso, però, è portato a concentrare la sua attenzione sulla malattia e sulle cure trascurando le conseguenze d'ordine pratico che ne derivano. Abbandona, insomma, il suo ruolo nella famiglia e nella società. Si deve, quindi, aiutare a ritrovarlo. La mia funzione consiste nell'accompagnare la persona, senza sostituirla, valorizzando le sue risorse, rendendola il più possibile autonoma».

Un obiettivo raggiunto: come valuta i risultati? «Molto dipende dalla relazione che si riesce a stabilire. L'empatia, di cui tanto si parla, implica la capacità di accogliere e di ascoltare l'altro, senza forzature. Il fatto di essere sul posto, in clinica, facilita un contatto diretto e spontaneo. Mi accorgo, di giorno in giorno, che le reticenze e i pudori si sciolgono. I pazienti riescono a superare la

frustrazione, imparano ad apprezzare la quotidianità anche nelle piccole cose».

Personalmente, cosa ne ha ricavato? «Per natura, sono introversa. Ora, attraverso quest'esperienza professionale, mi ritrovo cambiata: sorrido di più, sto maturando una curiosità positiva verso il prossimo e una forma di comprensione emotiva, in cui la vicinanza si abbina al distacco. Fra consulente e paziente avviene uno scambio reciproco utile a entrambi».

La fiaccolata

Oscillano nel buio
e nell'aria fredda
di questa sera.
Un po' di luce
al mondo regalano,
le piccole fiammelle
che, allineate in silenzio,
la solennità del momento
in semplicità estrema
sembrano celebrare.
Simili agli uomini paiono
che per un attimo soltanto,
un giorno o una vita che sia,
ardono ed offrono
il loro intenso valore
ad altri uomini
che con ansia fremente,
segretamente aspettano
un po' di quel calore.

Da *Sassolini per strada* di Piero Sanna
Edizioni Ulivo 2010

Piero Sanna, vive a Muralto ed è nato nel 1963 a Viganello. Si è laureato in Medicina all'Università di Basilea nel 1989. È specializzato in oncologia e cure palliative. Nel 2008 ha pubblicato il suo primo libro di poesie, dal titolo *Pensierini*.

14° SEMINARIO DELLA FONDAZIONE DI RICERCA PSICOONCOLOGICA
in collaborazione con l'Associazione Triangolo

IL CORPO INASCOLTATO. SILENZI E PAROLE DEL CORPO MALATO.

Come lasciar parlare il corpo.
Come ascoltarlo.



PROGRAMMA

Introduzione
Carlo Sini, filosofo
**Interventi estetici
e rapporto con il proprio corpo**
Graziano Martignoni, psicoanalista
e psichiatra
**La raffigurazione del corpo malato
e del corpo guarito attraverso l'arte**
Rolando Bellini, storico dell'arte
Nel segno del corpo.
Un'esperienza personale
Pierre Casè, Artista

**Scrivere con cura. Quando il malato narra
di sé nel verso poetico**
Gilberto Isella, poeta
**Arte e cura nell'esperienza
dell'ospedale di torino**
Rossana Beccarelli, medico e filosofo
Tra il dire e il fare...
**Le difficoltà nell'accompagnamento
del paziente terminale**
Elena Bandieri, oncologa
Due casi clinici emblematici
Claudia Gamondi, oncologa e cure palliative
Sintesi finale
Alessandro Bertolini, oncologo e scrittore

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

Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Il Novecento di Anetta

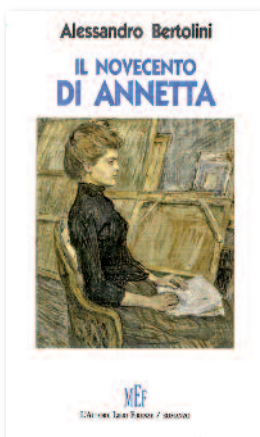
di Alessandro Bertolini
Edizioni MEF l'autore libri,
Firenze 2009

Catalogare quest'opera non è facile: biografia, romanzo, sorta di diario... Per me è un diario anomalo, nel senso che l'autore – oncologo di professione e amante della narrativa – partendo dal contenuto di una vecchia scatola, appartenente alla nonna Anetta, ricostruisce un secolo di storia: universale e personale.

Il Novecento, un secolo ricco di eventi negativi e di grandi rinascite con innovazioni importanti in campo tecnologico-scientifico, nell'economia che ne consegue e, perché no? – nelle arti.

Quest'opera è un omaggio alla memoria: oggetti concreti permettono allo scrittore di ricostruire, con i ricordi, una storia umana e universale; eventi, personaggi, sentimenti si rincorrono non rispettando sempre un criterio cronologico. Il fil rouge che percorre queste pagine è l'amore, l'unione, la solidarietà che lega gli appartenenti alla famiglia di Anetta, in senso lato. Naturalmente Anetta è presente fino all'ultima pagina, reale o ricordo. Si può dire che la Storia (con la *e* maiuscola) si fonde, si intercala, si sovrappone alla storia della quotidianità della vita. Così come ci sono eventi che ciclicamente si ripetono, atteggiamenti che rinascono nello scorrere del tempo e che dovrebbero far riflettere. Si parla tanto di violenza nello sport ma già «...era il 9 agosto del 1925 quando il Bologna riuscì a sconfiggere il forte Genoa in una partita giocata a porte chiuse a Milano, per evitare le intemperanze dei tifosi di entrambi gli schieramenti.».

Coinvolgente e scorrevole la lettura anche se, negli ultimi capitoli, si percepisce una sorta di accelerazione, di fretta, di desiderio di raccontare ancora molto, perché molte sono le innovazioni che il secondo dopoguerra comporta e «dona» al nuovo millennio, ma le pagine e il tempo stringono... Si trovano comunque, per chi lo desiderasse, una serie di informazioni riguardanti tutti i settori della vita che possono essere approfonditi, partendo da questi spunti.



Le news

di Antonello Calderoni

Tumore al seno e sessualità

Science Daily, settembre 2010

Il carcinoma del seno può avere effetti negativi sulla vita sessuale. Lo conferma uno studio, pubblicato recentemente dal «Journal of Sexual Medicine». Dopo questa diagnosi, il 60 per cento delle pazienti intervistate denunciava, infatti, problemi nella sfera dei rapporti intimi. Mentre, in precedenza, la proporzione era soltanto del 20 per cento. Causa principale del fenomeno: i timori collegati al cambiamento della propria immagine fisica, insomma dell'attrattività. D'altra parte, anche il trattamento antiormonale, che provoca effetti da menopausa con le classiche vampate di calore sembra incidere sull'attività sessuale. Da qui la necessità d'informare le pazienti su questi possibili effetti psicofisici e garantendo anche un adeguato supporto psicologico.

L'aspirina protegge dal carcinoma colon-rettale?

British Medical Journal 2010

Era risaputo che l'assunzione dell'aspirina poteva diminuire il rischio di carcinoma del colon e del retto: ma, finora, non si era in chiaro circa il dosaggio e la durata del trattamento. Ora, grazie a uno studio recente, condotto su 350 pazienti si è potuto constatare un effetto protettivo di questo farmaco già a partire da una dose minima di 75 mg al giorno. L'effetto protettivo è tanto più pronunciato quanto più prolungata è l'assunzione di aspirina. Basta una compressa da 75 mg al giorno, 3/4 di un'Aspirina Cardio!

Quanto è utile la mammografia

Journal Watch Women's Health, settembre 2010

L'utilità della mammografia, quale mezzo efficace per ridurre la mortalità del carcinoma del seno, continua a essere oggetto di discussione. I dati, infatti, sono contrastanti. Negli USA si riteneva, finora, che grazie allo «screening» si poteva ottenere una diminuzione del 14 fino al 32% della mortalità da carcinoma mammario. Ma, più recentemente, da uno studio condotto in Norvegia su oltre 40.000 donne, emergono ben altri risultati. Paragonando i dati relativi a donne, che si erano sottoposte regolarmente all'esame mammografico di screening, con quelli di donne, residenti in regioni dove quest'esame non era ancora stato introdotto, si è registrato per il primo gruppo esaminato un calo della mortalità del 10%. Un vantaggio inferiore alle aspettative: solo 2,4 vite salvate su 100.000 donne. Riferendoci alla realtà del Canton Ticino, dove la grande maggioranza delle donne si reca regolarmente dal ginecologo per i controlli precauzionali, appare discutibile da noi l'utilità di un programma di screening obbligatorio in quanto la mammografia viene già praticata spontaneamente in modo capillare in gran parte delle donne.

L'Associazione Triangolo Sottoceneri organizza in collaborazione con il reparto di Oncologia della Clinica S. Anna di Sorengo ospita la mostra:

«SOGLIE»

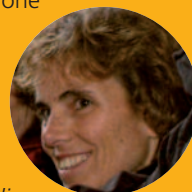
INCHIOSTRI SU CARTA E TECNICHE MISTE 2000-2010

di Loredana Müller Donadini

visitabile tutti i giorni dalle 14.00 alle 19.00 fino al 17 gennaio 2011.

Le opere sono in vendita e parte del ricavato sarà devoluto all'Associazione

Colori, luce, segni, hanno una cifra riconoscibile nell'opera di Loredana Müller, ma anche il loro supporto, i materiali. Materiali vegetali: carte sottili, artigianali. Corre un filo conduttore essenziale tra l'immagine dipinta e il suo supporto: un passaggio segreto tra l'anima e il corpo, parti inscindibili di un insieme organico, con la sua fisicità e la sua spiritualità. Quella forma che Loredana Müller plasma usando colori naturali oppure inchiostro le carte, memore di un'antica ritualità arcaica estesa al moderno.



Il racconto

La mancia della zia Amalia

di Claudio Origoni

Claudio Origoni, scrittore, pubblicista, esperto di letteratura, è stato docente di italiano nelle scuole medie. Ha pubblicato «Nini, storia di un'infanzia» Edizioni Ulivo 2008, raccolta di racconti sulla sua infanzia vissuta al di qua e al di là della frontiera: severa e autoritaria in Ticino, gioiosa e libera ad Adrara (Bergamo).

Tutte le domeniche d'estate, alle dieci, bisognava andare a messa alta detta anche la mèha di sciòr: la messa dei ricchi, con la «s» aspirata. In chiesa si andava vestiti bene: eleganti e puliti per rispetto del Signore. La messa alta si celebrava nella parrocchiale su in paese, ad Adrara, e per arrivarci bisognava percorrere due chilometri di provinciale in salita sotto un sole cocente. Per cui a volte si passava per le scalète della Guerna, un sentiero ripido e parallelo al fiume che si attraversava su certe pietre messe nella corrente a distanza di un passo l'una dall'altra, appena dietro le ultime case della frazione Soldini. Il sentiero della Guerna era ombreggiato. Odorava forte di fichi ed era infestato dall'artemisia e dai rovi, che producevano certe more immangiabili avvolte in ragnatele viscosi. Sulle scalète dovevo stare attento a dove mettevo i piedi. I gradini, dettati come sempre dal passo del mulo, erano pieni di insidie per i miei mocassini di vernice; in più, sul lato sinistro del sentiero, correva un canale di scolo: una fogna a cielo aperto che recava a valle acque luride e liquidi organici mescolati a indecenti parti solide. Sul sentiero si dovevano affrontare le aggressioni furibonde di una vecchia, una bellicosa nonnina armata di falciola che presidiava le proprietà dei Barcarò come un cane da guardia. Finalmente, dalle parti della Filanda, il sentiero si allargava e diventava più luminoso. Oltrepasata la bottega di falegname dei Bonecc, si sbucava sulla Piazza accanto al negozio della Batistina: «SALE, TABACCHI E VALORI BOLLATI».

Davanti alla Batistina (con una «t» sola) c'era sempre una grande animazione, i giovanotti a guardare con occhio lubrico le ragazze cui rivolgere qualche complimento ruspante; nell'aria scie di profumi e un felice sventolio di gonne. Tra le ragazze che varcavano per prime il portone della chiesa c'era sì qualche Pampanini, ma anche modelli di contadinelle le guance rosse e i capelli biondi che arrivavano dalle frazioni alte di Adrara, più avvezze a trasportare fieno e a spargere letame per i campi che non a sfilare. Tutte le donne portavano il velo e camicette dalle maniche lunghe; quasi tutte calzavano scarpe nere.

Nessuna, allora, entrava in chiesa le braccia nude e a capo scoperto.

Dentro la chiesa la separazione dei fedeli era rigorosa. Nei banchi davanti i bambini, a portata delle mani – e a volte dei piedi – del vicario; a sinistra il sesso femminile e, nella navata opposta, gli uomini, accalcati presso la porticina che dava sul lato sud del sagrato, sul quale uscivano a fumare prima della predica. A messa alta molti si comunicavano. La comunione, e la confessione che la precedeva, era d'obbligo a ogni primo venerdì del mese. Il Dio della Val Calèpio, che aveva dato i natali a mia madre, doveva essere assai soddisfatto nei giorni di festa. Al punto che tollerava senza fiatare anche le bestemmie che lo zio Angelo buttava in faccia un po' seriamente e un po' per celia a un prete di primo pelo, arrivato in paese da poco: un omino timido e riservato che pareva un angelo coi baffi.

La chiesa e i suoi ministri erano istituzioni importanti in quella Bergamasca rurale, al di là del loro carisma. Anche perché i preti, attraverso la confessione, conoscevano ogni segreto e ogni pensiero di quella gente. Certo insegnavano la rassegnazione alla volontà divina e la fiducia nella Provvidenza; e ciò non contemplava – né avrebbe mai potuto farlo – alcuna idea di progresso. Chiusa la messa con il canto liberatorio del Mira il tuo popolo che dava sfogo alle voci soprane delle bigotte e a quella tenorile di un mio cugino devoto, alle tre del pomeriggio occorreva tornare in chiesa per la dutrina, il vespero. Franco, il cugino, la sapeva lunga perché si allenava celebrando i suoi riti nel solaio di casa davanti a un altare in miniatura che il papà gli aveva costruito. Più di una volta l'ho dovuto assistere in veste di chierichetto, malgrado il mio scandaloso alfabetismo liturgico. (Ho poi saputo, ma molto più tardi, che il cugino aveva frequentato per un certo tempo una fabbrica di preti dietro consiglio di un suo parente)

A dutrina io non ci andavo. La mattina andavo a messa per meri-

tarmi la mancia della zia Amalia e il pomeriggio a fare il bagno in mutande nella Guerna, dalle parti del Filatoio. Si era in molti a fare il bagno nella Guerna tra cui il Tino, un altro cugino coetaneo che con Santa Madre Chiesa aveva certi conti in sospeso avendo sperimentato il collegio cattolico di Celana, sopra Cisano Bergamasco. Nel fiume si facevano temerarie gare di tuffi che il Tino vinceva regolarmente. Lui era tracagnotto ma agile. Giocava al calcio come portiere nella squadra dell'oratorio e riusciva in tutti gli sport. E io ne ero un po' invidioso: anche perché nelle partite vestiva un completo nero, il numero 1 stampato in grande sulla schiena, e le scarpette coi tacchetti come i giocatori veri. Ma era forte anche a bocchette, il Tino, e cioè al biliardo senza stecche. E poi era fortunato. Viveva in città, a Bergamo, e quando stava ad Adrara era di casa dalla zia Cea, la moglie del Chi marengone (il falegname), fratello del nonno. Mangiava grissini tutti i giorni. Beveva la spuma e poteva disporre della chiave della cantina, dove mi invitò più di una volta a consumare di nascosto chinotti e aranciate insegnandomi a stappare le bottigliette con un colpo ben assestato che faceva saltare il tappo senza danneggiare il vetro. Il Tino godeva di uno speciale diritto di entrata al cinema della parrocchia, probabilmente elargibile a parenti e amici, che serviva per chiudere in gloria la domenica con i primi timidi approcci amorosi favoriti dal buio della sala.



«Lettera notturna»;

opera di Loredana Müller Donandini