

■ CONVIVENZA

In regal u tuttina mo in factur da stress?

DAD ANNA NEGRINI*

Nus ans orientain quasi adina tenor el. Ins pudess schizunt dir ch'el è omnipreschent en il mintgadi da nossa vita. Tuttina tge che nus faschain: el ans accumpogna dapertut, perfin sche nus n'al vesain betg. Nagin termin, nagina sentupada u festa n'avess lieu senza quell'invenziun – en mintga cas betg en ina moda bain organisada.

Il temp è oz ina resursa indispensabla per nus. Ma datti insumma il temp u è quai simplamain in'invenziun da nus umans e perquai mo in'illusium? Sche nus observain in uffant para il temp dad esser inexistent. In uffant sa deditgescha cun tutta atenziun al mument ed a quai ch'el traffitga gist, senza pensar al passà u al futur, era sch'il temp passa tuttina.

Nus creschids vivain tenor il temp, tuttina sche nus faschain quai a moda conscienta u betg. Quai cumenza gia la damaun baud cun il svegliarin che ans stira or da noss stadi senza temp – il sien profund u forse in siemi. Alura suondan ils rituals quotidian, ed era durant quels dain nus adina puspè in cuc sin l'ura. Per ir a la fermada dal bus, per ir en l'auto, per ir a lavurar, per ir a zumba, per far pausa, per gentar, per ir tar il den-



tist ed anc bleras autras chaussas. Noss'entira vita vegn dominada dal temp, uschè ditg che nus existin.

Quantas giadas avain nus gia vuli surmuntar il temp? Il temp po numdamain er esser ina chaussa fitg malempernavla e lura avessan nus plaschair sch'el passass pli svel. Sche nus faschain insatge cun cor ed olma èsi per il solit uschia che nus emblidain il temp e deditgain tut nossa atenziun a quai che nus essan vidlonder da far. Cuntrari po il temp parair senza fin, schebain ch'il temp va adina tuttina svel e nus al percepin mo a moda differenta.

Quai pudess esser ina buna risposta a mia dumonda. Il temp exista, ma pudain nus propi mesurar el? Fa quai insumma da basegn? Il temp ans facilite-scha enorm bleras chaussas durant noss mintgadi. Ina sentupada è bler pli simpla d'organisar cun definir il

temp. As imaginai: sch'i na dess nagin temp, lura stess l'organisatura per franc sulletta en la sala gronda e vida.

Avair temp signifitga però era d'avair en emprima lingia temp per sazez e per la famiglia ed ils amis. Igl è impurtant che era quest temp survegnia in plaz spezial en nossas vitas e che nus n'al emblidain betg tranter tut noss termin. Perquai èsi impurtant che nus possian er ans distanziar adina puspè da tut quest «stress dal temp» ed adina puspè ans lubir da percepir il temp sco che nus avain fatg quai cura che nus eran anc uffants.

* Anna Negrini è creschida si a Savognin. Ella ha fatg la matura bilingua e studegia a la Scuola auta da pedagogia dal Grischun.

Vocabulari

regal – hier: Geschenk
 Invenziun – Erfindung
 indispensabel – unentbehrlich
 sa deditgar – sich widmen
 traffitgar – treiben, hantieren
 svegliarin – Wecker
 strair – reissen
 sien profund dar in cuc – einen Blick werfen
 zumba – Fitnesskonzept, das Aerobic mit Tänzen kombiniert
 surmuntar – überwinden
 malempernavel – unangenehm
 cun cor ed olma – mit Herz und Seele
 percepir – wahrnehmen
 facilitar – vereinfachen

Unterstützt von der
Lia Rumantscha



Lia Rumantscha