

■ COLUMNA

Festas calmas

DA DAVID SPINNLER*

Igl è puspè dumagnà. Las festas èn passadas. Inklusiv il di dals Trais Retgs. Jau n'hai per fortuna betg mors sin il retg da plastic alv en la turta.

Ils dis plain tradiziuns, usits ed inscuters da famiglias. Per blers heical. Ed x-ina giada memia bler. Lura datti dispitas ed emozions, era sche avant Nadal s'allegrav'ins anc sin tut quels dis paschaivels.

Tgutg ensasez. Ils ins han lura ditg chaussas ch'i na vulevan betg dir, auters n'han betg ditg las chaussas ch'i vulevan gia daditg dir ina giada.

Uschia pudessan nus usa cumenzar d'ans preparar per las proximas festas da Nadal. Nus avain temp in onn. Avunda temp per chattar in bun mument per dir en calma quai ch'ins n'ha betg ditg, ma che stat a cor. Avunda temp per guardar cun sasez pertge che las emozions perdan la controla en tgenina situaziun.

Esser en contact cun si'atgna profunditad – quai n'èn blers da nus betg



propi. U betg gugent. Quai fiss dentant ina clav per chapir lura las emozions e las reacziuns durant temps sco las festas a la fin da l'onn. Gist en famiglia datti blers mecanissem delicats e betg conscients. Da vesair quels e forsa chapir tge che quai ha tut da far cun l'atgna istorgia persunala – quai è in lung viadi che dovra pazienza.

Mintgatant capitan dentant era chaussas ch'ins n'avev betg spetgà: Nadal n'è betg simpel per tat. El s'agita magari ed ha l'impressiun che betg tut saja gist. Lura poi dar ch'el cumenza a far zacras e tuts èn lura la culpa per tut. Difficil, sche quai capita la saira da Nadal.

Avant onns sunav jau la già. E quai insumma betg uschia ch'insatgi avess vulì u stuì udir quai, ma jau hai adina gè gust. Durant onns n'hai jau betg pli tutgà l'instrument. Durant questa stad hai jau lura puspè cumenzà a sunar perquai ch'ina buna amia violinista m'ha dà in pèr impuls grondius. E per casualitad avain nus era sunà durant ils dis da Nadal «in pau» la già. Spontanamain avain nus decidì da sunar quella saira in toc da Vivaldi per nossa cumpagnia da Nadal. Senza gronds exercizis ordavant. I n'era betg in concert grondius, tuttavia betg. Ma nus avain gè gust da sunar il toc, schegea che betg tut ha funcziunà. E la cumpagnia da Nadal ha gè gust da tadlar.

Suenter l'intermezzo musical è il tat stà cuntent. La musica ha fatg bain. A café l'auter di ha el raquintà a ses collegas dal concert privat ch'igl haja dà la saira da Nadal. Che quest onn saja la festa da Nadal stada paschaivla: «In bel Nadal, sco gia daditg betg pli.»

* David Spinnler da Sta. Maria è managistiun dal Parc da natüra Biosfera Val Müstair.