

Zeitschrift: Quaderni grigionitaliani
Herausgeber: Pro Grigioni Italiano
Band: 59 (1990)
Heft: 4

Buchbesprechung: Recensioni e segnalazioni

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Recensioni e segnalazioni

La Galleria Periferia

Sei anni dopo l'apertura della prima esposizione — si trattava allora degli autoritratti di Rudolf Blaser — l'attività della Galleria Periferia a Poschiavo subisce una battuta d'arresto che potrebbe essere definitiva. L'esperimento intrapreso da Gianni e Flurina Paravicini, di creare nella regione un centro artistico che ricollegasse la periferia alle correnti d'avanguardia della pittura, della scultura, della musica e del teatro, si interrompe. La partenza della famiglia Paravicini, che ha lasciato Poschiavo alla fine di settembre, mette, quantomeno per il momento, la parola fine al discorso culturale iniziato nel 1984 alla Galleria Periferia.

Vale la pena ripercorrere, per sommi capi, l'itinerario dell'attività di Gianni e Flurina Paravicini, a Poschiavo, per un percorso culturale ed artistico certamente legato alla Galleria, situata al pianterreno della loro casa, in Via dai Puntunai 208, nella «curt» di una splendida casa contadina, ma aperta, a più livelli, a collaborazioni e scambi con l'esterno.

Agli autoritratti di Blaser — da molti anni amico di Gianni — esposti nell'agosto del 1984, ha fatto seguito una rappresentazione teatrale messa in scena da due mimi del «Theater-Spektakel» di Zurigo e accolta positivamente da oltre 150 persone, accorse a gremire la Periferia, nelle due serate di quel caldo agosto '86. Un mese dopo è la volta di Giorgio Sebaste, Vince Fasciani e Giorgio Messori, giovani scrittori italiani, che inaugurano il ciclo delle letture pubbliche o «salotto letterario». A chiudere la stagione 1986 arriva la mostra dello scultore Not Bott, «Mitologia Ancestrale», quasi una Stonehenge di legno sistemata nella casa 208, in Periferia.

Il programma dell'anno successivo si apre con un concerto della Philharmonic Brass di Lucerna, ensemble di ottoni che si esibisce sul palcoscenico del Cinema Rio, a Poschia-

vo, e che ritornerà frequentemente nella regione. Molta gente accorre anche da oltre Bernina per assistere all'apertura della mostra di Alberto Longoni, pittore, disegnatore, illustratore e poeta italiano, che vive e lavora a Crodo. Flurina Paravicini — valente musicista — accompagnata da Natale Petruzio, suona in occasione di questa apertura. A Longoni dovrebbe far seguito Ernst Buchwalder con le sue sculture della «Poesia Visuale», ma la devastante alluvione dell'estate '87 impedisce lo svolgimento di questa mostra.

Gianni e Flurina riprendono la loro attività di organizzatori nella primavera del 1988, invitando la Philharmonic Brass, che si esibisce in un «Concerto Primaverile» nella sala della Casa Torre a Poschiavo. Di lì a pochi mesi, Ernst Buchwalder mette piede a Poschiavo, occupando gli spazi della Galleria Periferia, il giardino e la facciata della casa numero 208 con le sue straordinarie sculture lignee, lettere e segni di un alfabeto sconosciuto e magico. La mostra chiude il 24 luglio con una lettura pubblica di Wolfgang Hildesheimer. Pochi giorni dopo sono le sculture di Jürg Moser — il quale possiede tra l'altro un atelier a Poschiavo — realizzate con cera d'api, ad arricchire i locali della Galleria, con la presenza di forme astratte, tra la norma industriale e la forma naturale, tematizzanti il fragile equilibrio esistente tra essere umano e natura.

Anche il calendario 1989 è aperto da un concerto. Walter Pressnitz, pianista canadese, si esibisce al Cinema Rio, su invito di Gianni e Flurina. Durante l'estate sono quindi di scena Erica e Gian Pedretti — grigionese lui e cecoslovacca d'origine lei — che presentano quadri e sculture del periodo più recente.

L'ultima stagione è aperta da una serata del «salotto letterario», in Periferia, che ospita Flurin Spescha, scrittore e poeta romancio. Anche Wolfgang Hildesheimer — il quale segue attentamente le proposte della Periferia — torna nuovamente nella Galleria per

una serata di letture. Quindi, nella chiesa evangelica riformata di Poschiavo, si ripresenta la Philarmonic Brass. Dalle note degli ottoni lucernesi si passa infine alle ultime due esposizioni. La prima dello scultore lucernese Anton Egloff e la seconda della scultrice Catrin Lüthi di Davos. Due mostre prestigiose che chiudono l'arco iniziatosi sei anni fa.

Guardando al di là delle manifestazioni culturali ed artistiche proposte in questi anni, ciò che forse più colpisce di Gianni e Flurina Paravicini è lo «stile» col quale essi hanno cercato — purtroppo senza molta fortuna — di inserire il loro calendario culturale nel tessuto delle manifestazioni locali e regionali. Pur avendo a disposizione uno spazio specifico — la Galleria Periferia — non si sono limitati a coltivare una proposta modellata esclusivamente sulle misure della Periferia, ma sono usciti alla conquista di altri spazi: sale, chiese e piazze. Nella realizzazione dei loro progetti essi hanno cercato o accettato la collaborazione via via del bimestrale «La Scarizza», della Pro Grigioni Italiano e dell'Ente Turistico di Poschiavo. Nei confronti degli artisti invitati essi si sono posti come punto di contatto e riferimento, anche sul piano umano, tra l'altro offrendo loro sempre l'ospitalità della propria casa e facendo da «ponte», come nel caso della Philarmonic Brass, che si esibirà a Tresivio, in Valtellina, grazie alla loro segnalazione presso l'organizzatore locale. Flurina Paravicini ha inoltre costantemente accompagnato l'attività della Periferia — musicalmente — e ha lavorato come musicista in Val Poschiavo e in Valtellina, superando così, spesso, il confine italo-svizzero, che si presenta ancora come una barriera culturale non indifferente. E tutto sommato forse è questa la chiave di lettura dell'esperienza di Gianni e Flurina Paravicini, quella cioè del superamento delle barriere — intese come ostacoli, pregiudizi e ghettizzazioni — che ha permesso loro di proporre, per buona parte degli anni '80, manifestazioni culturali di alto livello artistico, che hanno arricchito il calendario delle ma-

nifestazioni in questa regione.

La partenza di Gianni e Flurina interrompe uno stimolante discorso iniziato in Periferia, ed è un vero peccato.

Paolo Tognina

A Mariella Pola il primo premio ESG

Nel 1989 la commissione regionale della Svizzera italiana delle *Edizioni Svizzere per la Gioventù* (ESG, una collana nata nel periodo della seconda guerra mondiale per opporsi alla pressione dell'ideologia nazista) e la *Fondazione svizzera Biblioteca per Tutti*, Centro della Svizzera italiana, hanno aperto un concorso per la preparazione di libretti destinati agli allievi delle scuole elementari e medie. Ai concorrenti non erano posti limiti di nazionalità, professione o domicilio: vi poteva partecipare «chiunque avesse a cuore la "voglia di leggere" dei nostri giovani e che desiderasse mettere a loro disposizione un po' del suo estro creativo». Praticamente illimitati anche gli argomenti che potevano spaziare dalle fiabe e leggende e dai racconti alle descrizioni di giochi e passatempi, alle biografie, ai documentari e ai testi storici e di divulgazione scientifica. I contributi sarebbero stati classificati in tre categorie secondo l'età dei destinatari.

Entro il 31 ottobre 1989 alla Commissione erano pervenuti sessantun manoscritti, un numero superiore ad ogni aspettativa. Fra questi il testo di Mariella Pola di Campocologno intitolato «Il treno di montagna», che dalla giuria è stato insignito del primo premio della prima categoria (dai sei agli undici anni). Gli altri otto concorrenti che sono stati premiati e i tre che hanno ricevuto una menzione sono cittadini ticinesi o sono domiciliati nel canton Ticino.

Ne «Il treno di montagna» non è difficile riconoscere il treno del Bernina per il paesaggio, la flora e la fauna e anche per l'umanità degli addetti alla ferrovia.

Aspettiamo di leggere l'opuscolo e ci congratuliamo vivamente con la signorina Mariella Pola per il premio e per il suo debutto nella collana delle ESG.

M. Lardi

I poeti della Svizzera italiana nell'ultimo ventennio (1969-1989)

L'inverno scorso Jean Jacques Marchand, professore di letteratura italiana, ha organizzato all'università di Losanna un ciclo di otto relazioni vertenti sul tema *poesia**, cui hanno partecipato altrettanti poeti e/o critici letterari ticinesi e grigionesi: Giorgio Orelli, Aurelio Buletti, Remo Fasani, Antonio Rossi, Giovanni Bonalumi, Grytzko Mascioni, Alberto Nessi e Gilberto Isella, citati seguendo l'ordine cronologico degli interventi.

Le conferenze sono ora raccolte in volume (edito nella collana universitaria «Quaderni italo-svizzeri»), che porta il titolo, invero troppo ambizioso, *I poeti della Svizzera italiana nell'ultimo ventennio (1969-1989)*, come se questo fosse lo scrigno contenente «I poeti» attuali — ma saranno gli unici? — della Svizzera italiana.

Ma al di là di questa critica considerazione ci piace segnalare quest'opera, poiché oltre ad offrire un panorama piuttosto ampio della poesia contemporanea, illustra l'*itinerario* non sempre facile ed evidente del *poeta*, che ci scopre i suoi segreti e il lungo e complesso lavoro mentale in virtù dei quali realizza gli esiti artistici più felici.

Ricordiamo inoltre che due di questi contributi son già apparsi sulla nostra rivista, quello di Remo Fasani («QGI» N. 2 aprile 1990) e quello di Grytzko Mascioni («QGI» N. 3 luglio 1990).

P. Parachini

Alice Vollenweider,
San Marco nel nevischio. Viaggio in Italia.

Edizioni Casagrande, Bellinzona 1990

Alice Vollenweider — un po' grigionitaliana per la sua casa di vacanza a Roveredo, dove non di rado la si può incontrare specialmente in estate — è nota soprattutto al pubblico di area tedesca per i suoi articoli di critica letteraria affidati al *Feuilleton* della «Neue Zürcher Zeitung», autorevole e prestigioso quotidiano elvetico. Sono contributi di varia natura, quasi sempre dedicati alla cultura italiana, che grazie a questo *Feuilleton* trova un suo prezioso canale di diffusione a nord delle Alpi.

Laureata in filologia romanza all'università di Zurigo, autrice di saggi e traduzioni, ha pubblicato diverse opere, fra cui ricordiamo almeno: *Die Literatur der italienischsprachigen Schweiz* (1974); *Italienische Reise. Ein literarischer Führer durch das heutige Italien* (1985) e *Ich werfe eine Münze in den Brunnen. Reisen in Italien* (1983) di cui quest'anno presso Casagrande di Bellinzona è apparsa la traduzione italiana con il titolo *San Marco nel nevischio. Viaggio in Italia*. E' il terzo volume della collana «La sfera» (a cui possono aderire soltanto autrici!), un libro di viaggio, destinato in prima istanza a un pubblico straniero, di circa 150 pagine, suddiviso in dieci capitoletti che corrispondono ad altrettanti itinerari attraverso la penisola italiana, illustrati da suggestive immagini in bianco e nero. La prefazione è di Luigi Malerba, la traduzione — ottima — di Rosanna Ambrosi, Manuela Billeter e Dina Ruchti.

Percorrendo queste pagine di Alice Vollenweider si fanno non poche scoperte e se ne ricavano preziose informazioni su un paese che noi abbiamo la presunzione di conoscere bene, ma che in effetti riserva innumerevoli segreti, luoghi intatti e deliziosi, risparmiati dal nefasto turismo di massa, opere d'arte da visitare e studiare, e specialità gastronomiche da assaggiare; così apprendiamo che

* *I poeti della Svizzera italiana nell'ultimo ventennio (1969-1989)*; otto conferenze a cura di Jean-Jacques Marchand, Faculté des lettres, università di Losanna 1990.

Milano non è soltanto la città industriale più importante d'Italia, ma anche la sede del più grande mercato all'ingrosso di frutta e verdura del paese; i blocchi di marmo provenienti dalle cave di Candoglia nei pressi di Domodossola per la costruzione del Duomo, furono trasportati a Milano per mezzo di barconi che percorrevano il Naviglio e canali fino al centro della città; ogni anno vengono immessi sul mercato sei milioni di prosciutti di Parma, per cui — come ben sanno gli intenditori — vengono utilizzate anche le zampe posteriori dei suini importati dall'estero; a Caprarola, nel Lazio settentrionale, si trova il meraviglioso castello pentagonale della potente famiglia Farnese, già visitato nel '500 da Michel de Montaigne che lo definì incomparabile; nel cimitero monumentale di Staglieno, a nord-est di Genova, si trova la tomba — semplice a colonne — di Giuseppe Mazzini, ed un'altra, anonima, sul cui monumento si legge «Dal talamo al tumulo» fatto incidere dal marito che aveva un forte senso del risparmio o che della consorte aveva apprezzato unicamente la fedeltà; il «Volto Santo» (di cui parla anche Enrico Pea, che ha così intitolato un suo romanzo), un'effigie intagliata nel legno del Cristo crocifisso avvolto in un lungo manto ondeggiante, scolpita nel XII secolo, è simulacro taumaturgico che già in pieno Medioevo fece conoscere fino ai confini del mondo cristiano la città di Lucca; e numerose altre piacevoli sorprese e curiosità, di cui il lettore farà tesoro leggendo la garbata prosa della scrittrice zurighese.

P. Parachini

O. Lurati: 3000 parole nuove

12'500 copie vendute alla fine di agosto! Tanto il successo del Dizionario di Ottavio Lurati *3'000 parole nuove. La neologia degli anni 1980-1990*, pubblicato da Zanichelli soltanto qualche mese fa. Un successo che la dice lunga sulla casa editrice bolognese — affermatasi soprattutto per ottimi repertori,

manuali e dizionari — ma anche sull'affidabilità e competenza dell'autore, davvero eccezionale, se è riuscito a farsi largo nel già affollatissimo mercato librario italiano. «Logo, ponologia, vu' cumprà, sinergia, culto del cargo, ecofurbo, monogenitore, muschillo, yesman, ray-ban, junk, ecc.» sono alcuni dei termini — italiani e stranieri — presi in esame dallo studioso, raccolti con caparbia passione, catturati in spogli di giornali e riviste, ma anche tendendo l'orecchio a dibattiti e trasmissioni televisive o radiofoniche.

Ne è nato un prezioso strumento di consultazione che, da un lato permette di verificare immediatamente la corretta accezione di un'espressione appena coniata, dall'altro dimostra la grande vitalità della lingua italiana, pronta a recepire e ad assimilare con rapidità sorprendente neologismi italiani o stranieri (soprattutto inglesi) senza per questo modificarne la struttura. Dice al proposito l'autore nella prefazione: «La lingua non è solo uno dei nostri più importanti mezzi di comunicazione: parlare equivale anche ad un agire sociale. Le modifiche linguistiche costituiscono anche delle modifiche sociali. Se i rapporti mutano, muta di conseguenza anche la lingua. La società cambia, rapida, e la lingua con essa. [...] La fortuna delle parole è quanto mai imprevedibile. Del pululare neologico che viviamo, la lingua, anzi, la società, assimilerà quanto le riuscirà funzionale. Il nostro è un taglio sincronico. Il futuro dirà quale termine sia stato socializzato o meno, quale morirà e quale entrerà nel patrimonio stabile e generale dell'italiano». E' un libro utile, facile da consultare, essenziale nelle definizioni, di solida impostazione scientifica, che si sfoglia con piacere, assaporando ad ogni pagina il gusto della novità e rimuovendo dentro di noi cortine di ignoranza.

* O. Lurati, *3000 parole nuove. La neologia degli anni 1980-1990*, Zanichelli, Bologna 1990, Lire 22'000.

G. Bonalumi: *Album*

Edizioni Casagrande, Bellinzona 1990

Dopo circa un trentennio di appassionato insegnamento accademico, il professor Giovanni Bonalumi, ordinario di letteratura italiana, ha lasciato la cattedra dell'ateneo basilese, per raggiunti limiti d'età. Ha infatti compiuto, lo scorso mese di aprile, i settant'anni, «età canonica», oltre la quale si è obbligati a rinunciare a molte cariche istituzionali.

Per tale occasione ha pensato, tenendo nascosto il progetto anche ai più intimi, di «regalare» ad amici ed a fedeli lettori una plaquette, elegante e raffinata nella sua veste tipografica, di 14 poesie, scritte nell'arco di quarant'anni. Un numero esiguo, invero, di componimenti, a suggerire lavoro intellettuale, scelta accurata di generi letterari, di temi e di tempi, ma anche di riserbo e umiltà. «Ho scritto i miei primi versi che ero ancora un ragazzo. Meri esercizi, più o meno ligi a dettami fortemente retorici. Un vero e proprio infervoramento per la poesia mi scatterà dentro, attorno al 1936; e a incantarmi furono allora soprattutto le voci dei giovani poeti [giovani allora] Luzi, Gatto, Sereni e di classici stranieri — Patmore, Yeats, Trakl ecc. —, via via proposte dalla rivista fiorentina «Il Frontespizio». [...] ma quel mio assiduo lavoro di traduttore — concomitanti altre ragioni e circostanze: un interesse sempre più vivo per la saggistica e la narrativa — finì per svogliarmi dal proporre qualcosa di mio, nell'area della poesia».

Album, stampato in duplice versione: l'una commerciale nella Collana Versanti, l'altra «speciale» con carta a mano e tiratura limitata a 80 esemplari, con un'acquaforte dell'artista lombardo Gianriccardo Piccoli, si presenta come «un contenitore di memorie»: 14 poesie, corredate da didascalie, che in funzione di cornice comunicano informazioni, eventi, esperienze, proposte in uno stile che testimoniano una vita senza dispersioni o concessioni alle mode dello scrivere.

P. Parachini

Sonno e moto

in un utile libro di Luban e Pozzi

Si può convivere con lo stress

Andavo per una breve vacanza in una contrada dove non potevo essere raggiunto con il telefono. Ho voluto approfittarne: ho rinunciato a prendere quei sonniferi senza i quali non dormivo più da 45 anni. Sapevo di correre un rischio: rovinarmi le ferie con una serie di notti insonni. Perciò mi sono preoccupato di procurarmi un libro che m'orientasse scientificamente in quest'antichissima e ancor poco conosciuta materia, dandomi meditati ed efficaci consigli per il frangente. Ho avuto fortuna. Recentemente è uscita nella «Biblioteca della salute» delle edizioni «Soleverde» di Torino l'opera «*Convivere con lo stress - sonno e moto*» di Boris Luban-Plozza ed Ugo Pozzi. Nella presentazione del prof. Francesco Parenti, presidente della Società italiana di Psicologia individuale — giudizio autorevolissimo dunque — ho letto che «*il testo riesce ad abbinare con efficacia i benefici della divulgazione scientifica a quelli della manualistica, offrendo prima al lettore limpide nozioni psicologiche e fisio-patologiche e poi degli indirizzi pratici soprattutto preventivi, attuabili perché già sostenuti dalla comprensione*». E più oltre «*...ho avuto modo di apprezzare particolarmente, nel testo, una dottrina del sogno che supera il puro istintualismo sessuale, inserendosi nel più attuale principio di una "psiche unitaria" che interagisce con l'ambiente*».

Sulla base di un tanto qualificato avallo, mi sono messo a leggere l'opera di circa centoquindici pagine, dalla struttura solida e chiara. Eccone i capitoli: *Sonno e sogni - Il sonno questo sconosciuto - Dormire bene per vivere meglio - Il movimento e il sonno - Cervello e moduli funzionali - Stress amico o nemico - Psicoterapia e mediazione corporea - Rilassamento con respirazione ritmata*

- *Conclusione.*

Conosco la reazione spesso istintiva di fronte alle pagine di valenti scienziati, nelle quali venga trattato un problema che ci coinvolga direttamente: «E' facile teorizzare, ma se l'autore provasse quello che provo io, avesse i miei problemi quotidiani, verrebbe giù dalla stratosfera!». In aereo, per prepararmi alla mia prima notte senza la «fedele» pastiglia di sonnifero, avanzo nella lettura del libro creato dall'eminente allievo retico di Balint e Fromm, in collaborazione con il Pozzi, affermato specialista in igiene e prevenzione, neuropsichiatria e psicologia.

I sentimenti e i pensieri ch'essa fa nascere in me sono l'esatto opposto di quella reazione. Mi pare che il libro sia stato scritto *proprio* per il mio caso. Mi mostra infatti l'importanza vitale del sonno — di cui con un intelligente *questionario di valutazione* rende possibile l'analisi quotidiana anche a noi profani — nell'esistenza non solo umana e nemmeno soltanto animale, ma anche vegetale. Sdrammatizza però la disperazione di aver passato ore ed ore «senza chiudere occhio». Anzitutto, non è certo che si sia stati sempre svegli, nemmeno se abbiamo udito «suonare tutte le ore»; poi non è la durata (5 ore sono il bisogno minimo di sonno di una persona umana, 8 sono considerate media normale, però molti fattori possono mutare questi dati) ma il ritmo che conta. Il «pisolino» nella giornata lavorativa non è sintomo di carattere pantofolaio ma è abitudine quanto mai saggia. Il sonno «perduto» si può recuperare. Il sonno più profondo non è nello stesso tempo il sonno più ristoratore. Si è, invece, completamente rilassati e sciolti solo durante la fase del sonno con sogni.

E sui sogni, che avvincenti spiegazioni dà il libro! Quante idee vengono cambiate, anche solo da alcune sue efficaci formulazioni sintetiche: *il sogno è una valvola di sicurezza della personalità - i sogni sono le vitamine del sonno - il sogno risolve situazioni conflittuali e placa problemi sorti durante il*

giorno, pensieri che farebbero restare svegli, esso è un custode del sonno. Si è introdotti con un modo nuovo e interessantissimo in un mondo che talvolta ci può persino aver fatto paura e che «*Convivere con lo stress*» ci dimostra disponibile e amico.

Lo stesso fa con i problemi del sonno nell'età anziana. Propone anche norme, regole d'oro, dà consigli: ma soprattutto, con una tenacia ed un'abilità psicologica esemplari, *incita a divenire consapevoli* della «macchina» della nostra personalità, per imparare a farla «funzionare» nel migliore dei modi o, perlomeno, in un modo migliore. Le 25 pagine del capitolo «*cervello e moduli funzionali*» sono ricognizione nella nostra più intima realtà interna, visita alla nostra *camera dei bottoni*: d'una serietà, chiarezza e fruibilità pratica tali da rappresentare un modello d'informazione in un'opera destinata a prevenire, entro un vasto ambito sociale, i cosiddetti «mali di civiltà».

Ed ecco così il libro — dopo pagine dense e illuminanti sul *movimento*, nelle quali la fisiologia talvolta assurge a filosofia — affrontare il tema dello *stress*.

Parte dalla definizione. Viene riportata anche quella di Hans Selye che nel 1949 ne introdusse il concetto in campo medico: «*è il programma di adattamento del corpo ad una nuova situazione, la sua risposta stereotipica e non specifica agli stimoli che disturbano il suo equilibrio personale*». L'analisi di questa e di altre consimili definizioni origina tutt'una serie di sottocapitoli che informano efficacemente sul tema e lo chiarificano a svariati livelli: «*Aspecificità della risposta di stress - Stress e distress: il corpo intelligente - Lo stress e le emozioni: la bilancia psicosomatica - Il linguaggio del corpo - Stress manageriale: malessere da carriera? - Energia vincente - Prevenzione ed educazione alla salute.*

Si sfocia così nei due capitoli conclusivi: *Psicoterapia a mediazione corporea - Rilassamento con respirazione ritmata.*

Cammin facendo, si sono raccolte nozioni che ci permettono di gettare il fascio di luce della ragione sulle profondità del nostro «io», di conoscerci, per così dire, *dall'interno* e di capire il *sensu* degli interventi sul nostro «funzionamento». Ciò dà una certa sicurezza-serenità nei confronti del mistero di tale «io» di cui prima, un po' sgomenti, ci sentivamo in balia. Così la *Terapia del comportamento e del rilassamento* propostaci dagli autori è un seme che cade in un solco aperto e pronto. Il primo di quei due capitoli — *Il training autogeno come terapia del sonno: dormire senza farmaci / Il training autogeno: una passeggiata dentro se stessi / Esercizi e posizioni per la pratica del training autogeno / La fine degli esercizi va di pari passo con la ripresa / Le posizioni di partenza* — rappresenta un metodico passaggio dalla conoscenza all'azione. Nel secondo viene presentato il nuovo *training psicosomatico* di B. Luban-Plozza e U. Pozzi e viene offerta una comoda guida pratica per attuarlo. La *Conclusione* s'inizia con la domanda: *Come andrà stasera?* Lo so che, in una recensione, questi elementi personali non dovrebbero essere menzionati. Ma troverei ingiusto, dopo l'avvio, non dirvi che — latitante il sonnifero — è andata bene. Come natura, vorrebbe andasse a tutti.

G. Biscossa (dalla *Rivista di Lugano*)

Storia di Valtellina e Valchiavenna

Quella degli autori Dario Benetti e Massimo Guidetti è una pubblicazione moderna. Per la forma, con testi alternati a illustrazioni, per lo stile discorsivo e scorrevole, ma il nuovo libro di storia di Valtellina e Valchiavenna è moderno soprattutto per il modo di vedere e riscrivere quanto si è consumato nel tempo.

Si è messo l'accento sulla comunità di villaggio, come protagonista della storia. Si evidenzia il provvidenziale attaccamento della gente al proprio suolo e la capacità degli uomini di vivere in montagna. Non ci si è limitati a riproporre solo trattati, contatti diplomatici, personalità, fatti clamorosi.

Si rievocano vicende della popolazione alpina. Una miriade di fatti della preistoria fino ad oggi, con la convinzione che l'identità culturale non si eredita, ma che è una conquista di ogni generazione.

Un capitolo è riservato all'età grigione, dalla conquista del 1512 alla separazione, avvenuta alla fine del 18° secolo. Sulla conquista del 1512 delle terre valtellinesi da parte dei Grigioni, Don Tarcisio Salice, in occasione della presentazione del libro a St. Moritz, nel mese di settembre, ha rammentato come essa sia stata voluta dalla Lega Santa e che l'arrivo dei grigionesi in Valtellina sia stato accettato in parecchi luoghi con gioia, perchè ci si era liberati dai francesi. Ma poi la storia si è ripetuta due o tre secoli dopo, quando la gente di Valtellina, Valchiavenna e Bormio ha guardato pure con gioia all'annessione dell'attuale Provincia di Sondrio alla Repubblica Cisalpina.

Il nuovo volume è uno strumento per la scuola, con notevoli pregi didattici, e concepito per essere letto anche da chi non dispone di una formazione specialistica sulla storia.

Nella cronologia degli eventi si finisce con l'alluvione del 1987, che in Valtellina fece numerose vittime. Si conclude così con un evento drammatico per segnare un'apertura verso nuove prospettive, per affrontare anche il problema dell'ambiente e per legare in tal modo la storia alla vita di oggi.

L. Zanolari

Guida al museo di valle Ciäsa Granda a cura di Remo Maurizio

Nella primavera di quest'anno, Remo Maurizio, il curatore del museo Ciäsa Granda, ha pubblicato una guida al museo etnografico bregagliotto, la cui fama ha da tempo valicato i confini nazionali. Si tratta di 76 pagine formato A4, fitte di testo limpidamente elaborato con il computer e sobriamente illustrato, disponibile sia in italiano che in tedesco.

Alcuni brevi cenni storici informano sulla costruzione dell'antica casa patriziale sorta nel sedicesimo secolo, della sua trasformazione in museo di valle dopo il 1952 e degli ampliamenti ad opera del curatore. Ma l'essenziale è ovviamente la descrizione ordinata dei quattro piani e degli scantinati con i relativi vani e le numerose collezioni che documentano l'ambiente naturale e l'attività dell'uomo in Bregaglia: l'inestimabile raccolta di opere d'arte dei quattro Giacometti e di Varlin con una loro biografia essenziale, opere di donne, come Silvia Andrea (scrittrice), Emilia Gianotti (scultrice e pittrice), le sorelle Maurizio (ricamatrici); le testimonianze che rispecchiano le attività principali dei Bregagliotti nel passato, quali la lavorazione della pietra ollare, del legno, delle castagne, del latte, l'emigrazione, ecc.; la ricchissima documentazione sulla geologia, petrografia e mineralogia locale; le raccolte che offrono una panoramica della fauna e della flora della valle; l'ampia e suggestiva «stüa», la sala delle esposizioni temporanee, la sala di tessitura, l'archivio e la biblioteca. La Ciäsa Granda è infatti un museo nell'accezione più nobile e moderna del termine in quanto è anche un centro di ritrovo e di lavoro: la spaziosa «stüa» è adibita a sala di conferenze e di riunioni; i telai nella sala rivestita di legno al secondo piano, durante l'inverno, sono a disposizione delle tessitrici bregagliotte; mostre e attività temporanee ravvivano l'ambiente, mentre le esposizioni

permanenti testimoniano non solo di una cultura eccezionale, ma anche di un amore intenso e di una valorizzazione esemplare di essa.

M. Lardi

L'«Aurora» di Nussio in prima a Poschiavo

Era il dio della musica quello che domenica 12 agosto, nella piccola e disadorna chiesa evangelica di Sant'Ignazio a Poschiavo, ha incantato un pubblico forzatamente poco numeroso ma sicuramente selezionato, che volentieri aveva deciso di sacrificare un paio di ore della propria lunga estate calda per raccogliersi a verificare di persona la bravura dei professori dell'Orchestra della Radiotelevisione della Svizzera Italiana, diretti da Urs Schneider. Il prestigioso complesso musicale, che ha la sua sede a Lugano da oltre 40 anni, svolge per tradizione un'intensa attività concertistica a livello internazionale.

L'elegante concerto sinfonico tenuto nel tempio poschiavino, peraltro dotato di buona acustica, comprendeva musiche di Mozart (Sinfonia in re maggiore, KV 97), di Schubert (Sinfonia n. 6 in do maggiore) e di von Weber (Andante e Rondò ungherese, in cui è stato possibile apprezzare l'eccellente fagotto di Martin Wunderle, solista che è anche membro del Quintetto di fiati della stessa RTSI).

Pur senza nulla togliere al talento di artisti del passato tanto grandi, va detto che l'attesa maggiore era per la programmata prima esecuzione del poema sinfonico «Aurora», recentemente composta da Remigio Nussio. Nussio, classe 1919, luogo di nascita Brusio, direttore di banca in pensione e da sempre musicista per hobby, ha studiato al Conservatorio di Berna, specializzandosi in contrappunto, composizione e direzione corale. Egli ha assistito a questa «prima» (ripresa

dalla televisione locale) con malcelata trepidazione, seduto in mezzo ad un pubblico che ben ne conosce anche le doti umane e l'umiltà.

«Aurora» è una composizione breve ma carica di atmosfera, dove le diverse sezioni dell'orchestra sono impegnate, ora a turni ora insieme, a interpretare l'estro creativo dell'autore e dove aleggia — né poteva essere altrimenti — lo spirito degli alfieri della sinfonia, da Beethoven a Strauss, quasi a voler garantire, con la loro benevola presenza, un accento di solenne signorilità ad un'opera a volte briosa e non di rado scopertamente venata di toni popolareschi, che la rendono piacevole sin già al primo ascolto. Alla fine dell'esecuzione, Nussio è stato calorosamente applaudito e insistentemente chiamato alla ribalta dallo stesso direttore d'orchestra. «Aurora», infatti, è nata su espresso desiderio di Urs Schneider, ed è proprio a lui che il compositore di Brusio l'ha voluta dedicare.

Ivan Mambretti (da *Eco della Valtellina*)

Le strade romane in valle Bregaglia

Tutti sanno quale sia l'eredità che gli antichi Romani hanno lasciato al mondo nel campo della lingua, del diritto, dell'architettura, dell'ingegneria, delle comunicazioni. Anche solo per quanto riguarda la Svizzera, conquistata nel 58 a.C., e i Grigioni, conquistati insieme alla Rezia fra il 16 e il 15 a.C. da Druso e Tiberio, le testimonianze sono innumerevoli. Ma come stanno le cose in una piccola valle come la Bregaglia? Prescindiamo dalle cose risapute come la lingua e la toponomastica e consideriamo le strade romane, come sono ricordate nei documenti antichi e quali sono le loro vestigia ai giorni nostri.

Il documento più antico che ricorda le nostre

strade è la *Tavola Clesiana*, una tavola di bronzo del 46 d.C., la quale è stata ritrovata in perfetto stato nel 1869 in località Campi Neri in Val di Non (Trento). Vi è inciso un editto emanato dall'imperatore Claudio Tiberio, in carica dal 41 al 54 d.C., che riporta le divergenze fra Comenses (Comaschi) e Bergaleos. Questi sono di certo gli abitanti della Bregaglia.

Altri documenti di grande interesse sono la tavola Peutingeriana allestita tra il 222 e il 235 d.C. e l'*Itinerarium Antonini* (gli Antonini erano una dinastia di imperatori del secondo secolo d.C.). Questi testimoniano infatti che a Chiavenna giungeva una strada romana la quale partiva da Milano. Che detta strada avesse avuto fino da allora una continuazione attraverso la valle dello Spluga e un'altra attraverso la Bregaglia, il Settimo e il Giulia, per arrivare a Coira (Curia) non fu mai messo in discussione. Ma la conferma tangibile si ebbe nel 1972 grazie al ritrovamento di tratti di strada romana da parte di Armon Planta. Il ricercatore engadinese, scavando sul Malögin tra Casaccia e il Maloja, scoprì un tratto di carreggiata sulla viva roccia, con solchi tracciati da mezzi di trasporto a traino dell'età imperiale.

L'esempio trascina. Sicuri di fare altre scoperte, i signori Iren e Arthur Vetterli di Cortaillod, hanno promosso e finanziato un intervento di ricerca su tronchi stradali dell'antica carreggiata che congiunge Casaccia all'alpeggio di Maroz Dora. A questo intervento hanno collaborato molte persone e vari enti: gruppi di studenti di Kreuzlingen e del Canton Ticino diretti dallo storiografo signor Hansjörg Gredig di Landquart e dall'impiegato dell'Ente turistico Pro Bregaglia signor Samuele Gianotti di Castasegna. Anche le autorità politiche della Bregaglia e la direzione delle Forze Motrici di Zurigo (EWZ) hanno dato il loro appoggio. E' stato così riportato alla luce un tratto di fondo stradale, intatto e massiccio, di una strada medioevale costruita nel 1387 da Giacobbe De Castel-

mur per incarico del Vescovo di Coira. In qualche punto detta strada era stata seppellita nel 1958 durante la realizzazione degli impianti idrici in valle. Altri spezzoni simili sono ben visibili sopra Pranzaira. E la strada romana? E' probabile che essa abbia fornito almeno in parte il tracciato alla strada medioevale. Ulteriori scavi e studi sapranno spiegare ancora meglio come stavano le cose.

Bruno Tondini

Convegni storici

Domenica 30 settembre si è tenuto a Splügen l'annuale incontro degli storici valtellinesi, valchiavennaschi e grigionesi. Obiettivo primario dell'incontro è quello di stabilire contatti con studiosi, in questo caso storici, di una regione che ha quasi tre secoli di storia in comune come il Grigioni e l'attuale Provincia di Sondrio. Due territori che hanno un passato da riscrivere assieme, ma che sono separati da una frontiera. I ricercatori sono inseriti quindi in un contesto istituzionale e linguistico diverso, a scapito ovviamente dei rapporti costanti e della consultazione in generale. In un incontro come quello di Splügen ogni relatore ha presentato lo

stato attuale di una ricerca che sta conducendo. Diventano quindi dominio di tutti preziose informazioni che servono per allargare la visione di insieme su un argomento tanto complesso come la storia.

Filo conduttore della giornata: Le vie di comunicazione storiche. Strade quelle attraverso le valli retiche con un intenso traffico di transito. Molti villaggi erano riusciti a sviluppare un'economia fiorente, grazie appunto ai trasporti, al commercio e alle attività secondarie legate allo scambio di merci. E assieme alle merci circolavano le notizie, si coltivavano i rapporti personali, si sentivano altre parlate, insomma le vie di comunicazione erano le vie della cultura. Per scrivere la storia si parte dalla leggenda, dalla voce popolare e si tenta di differenziare tra quanto può essere fedele alla realtà e quanto è invece frutto della fantasia. Nell'incontro i ricercatori hanno svelato fatti, dettagli nuovi, a volte curiosi. Risultati che aggiunti a quelli già noti contribuiscono a modellare la fisionomia del passato.

Al centro dei lavori degli storici una miriade di frammenti, di fatti, di piccole testimonianze della vita quotidiana di parecchi anni fa. Non solo i fatti clamorosi fanno la storia, la gente è protagonista di quanto è accaduto.

L. Zanolari