

Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli
Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre
Band: - (2019)
Heft: 73

Rubrik: Centovalli

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: 12.01.2026

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

Intragna: inaugurato il rinnovato edificio scolastico

"I nostri allievi sono la ricchezza, le fondamenta e l'investimento umano del nostro Comune."

Con queste parole, dopo aver salutato i presenti ed in particolar modo il Consigliere di Stato Onorevole Manuele Bertoli, il Sindaco delle Centovalli Ottavio Guerra si è rivolto ai protagonisti della scuola: allievi, docenti e genitori.



La sobria ed interessante manifestazione ha avuto luogo il 13 settembre scorso, ad anno scolastico appena iniziato. La scuola è l'oggi che prepara il domani ed è per questo motivo che necessita di spazi didattici moderni ed adeguati alle nuove esigenze pedagogiche. Così anche le Centovalli, regione discosta ma che non deve rimanere isolata dalle nuove tendenze verso cui si muove la moderna istruzione, si sono messe al passo con i tempi in materia di edilizia scolastica.

Un curioso aneddoto ci riguarda da vicino, spronandoci nel dare la massima importanza all'istruzione scolastica. Eccolo in breve. La pratica della secolare emigrazione, nella nostra piccola Valle ha creato una precoce e forte esigenza di istruzione, impartita da secoli e fino verso la fine del 1800 da validi sacerdoti. Gli emigranti che partivano verso Milano, Livorno o Firenze, grazie ai contatti sociali imposti dalla vita lavorativa cittadina, miglioravano la loro cultura, trasmettendo il loro sapere al loro rientro in Valle ai loro compaesani.

Questo ha fatto sì che gli abitanti dei nostri villaggi, così come quelli di altre realtà rurali del Cantone, fossero spesso più alfabetizzati dei contadini di pianura, anche se questi ultimi vivevano in condizioni migliori. Un curioso e sorprendente paradosso dei secoli scorsi, riscontrabile in certe raffinate lettere o prolissi verbali scritti dai nostri avi.

Dopo questa breve considerazione storico-culturale, torniamo alle parole del Sindaco Guerra: *"La scuola rappresenta uno degli elementi più importanti di un Paese, per la sua funzione educativa e sociale, cui uno dei compiti istituzionali è la costruzione della società di oggi rivolta al futuro, quindi ai nostri cari allievi, futuri cittadini attivi."*

Nel suo intervento Ottavio Guerra ha voluto inserire il rinnovo dell'edificio scolastico nel contesto dell'aggregazione dei piccoli villaggi centovallini con i vantaggi che essa ha portato in Valle: *"Un altro grande tassello del 'mosaico aggregazione' è stato realizzato e quindi un ulteriore obiettivo raggiunto. Infatti, la presenza della scuola è un fattore importante – se-*



pur non l'unico – per le famiglie che scelgono il nostro comune per venirvi ad abitare. Una sede rinnovata, così come la presenza di parchi-giochi confacenti e, forse in futuro, di altri servizi regionali per favorire la conciliazione tra famiglia, figli e lavoro (pre-asili, asili nido, dopo-scuola ecc.) sono tutti elementi qualitativi positivi per il nostro Comune."

E, pensando ad un auspicabile passo futuro per il bene degli allievi, il Sindaco, evocando la metafora del campanile più alto del Ticino, così si è espresso:

"In un'ottica di collaborazione intercomunale e di visione regionale, stiamo discutendo con i Comuni limitrofi di Onsernone e Terre di Pedemonte della fattibilità, in un prossimo futuro, di istituire un unico Istituto scolastico con l'obiettivo di migliorare le condizioni pedagogiche e didattiche, garantendo la stabilità del numero delle sezioni e dei docenti. Una bella occasione per gli allievi dei nostri tre comuni di socializzare, di sentirsi parte di un'unica regione bandendo i poco lungimiranti campanilismi, che – a seguito della loro altezza – affiorano ogni tanto ancora alla superficie."

Importante il contributo del Consigliere di Stato on. Bertoli il quale ha ricordato come *"in Ticino si siano fatti grandi passi avanti per quanto riguarda l'ammodernamento degli edifici scolastici. Questi investimenti la dicono lunga sull'attaccamento dell'ente pubblico, Cantone e Comuni, alla scuola"*. Egli ha poi aggiunto *"Dopo alcuni progetti che sono stati bocciati, come quello di ridurre il numero degli allievi per classe (respinto dal Gran Consiglio nel 2012) e 'La scuola che verrà' (che non ha superato lo scoglio del voto popolare l'anno scorso), torniamo a battere il chiodo della qualità dell'insegnamento. Nello specifico si tratta di fissare a 22 il numero massimo di allievi per classe nelle elementari e di istituzionalizzare la figura del docente d'appoggio, pagato dal Cantone, per la scuola dell'infanzia"*.

A concludere della parte ufficiale le parole del Presidente del Consiglio comunale Mattia Pellanda: *"Finalmente! Finalmente possiamo*

consegnarvi un Edificio scolastico rimesso a nuovo e al passo con i tempi ed è bello che ciò avvenga davanti alla targhetta commemorativa in memoria del Signor Sandro Madonna, già municipale, che alla sua morte ha donato al Comune con tanta generosità circa un milione di franchi a favore della scuola. Un gesto di solidarietà pieno di sensibilità verso l'istruzione e l'educazione a cui teneva tanto, ciò che ha



aiutato il Comune per questo indispensabile rinnovamento dell'Edificio." Ancora Mattia Pellanda, dopo aver rimarcato i ritardi nei lavori: *"... come Presidente del Legislativo mi sento in dovere di chiedere pubblicamente scusa ai bambini e alle loro famiglie per il disagio e le difficoltà logistiche con cui sono stati confrontati per due lunghissimi anni!"* Quindi Don Davide Matassa ha impartito la benedizione.

La giornata ha avuto un epilogo che potremmo definire legato al bisogno di conoscere il tempo: uno degli aspetti più intimi e misteriosi della nostra esistenza. Quando il tempo veniva misurato con i movimenti del sole l'uomo ha inventato lo strumento che gli consentisse di avere la percezione del tempo che passava: **la meridiana**, argomento trattato nell'articolo che segue.

Giampiero Mazzi

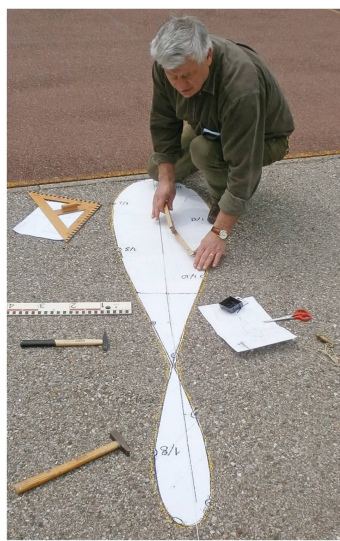
Una Meridiana alla scuola di Intragna

Dalla Luna alle stelle ripercorrendo i passi di Galileo

Come riportato nel precedente numero di TRETERRE, riguardo alle grandi conquiste tecniche e astronomiche, quest'anno ha visto la Luna come protagonista. Con il 50° del "primo passo" (ricordato al Teatro di Camedo con "Da Galileo alla Luna" e il 20 luglio, all'ombra del campanile più alto del Ticino, con la proiezione del film "FIRST MAN" nella corte del Museo ad Intragna). Il 2019 ha visto anche la terza nazione nella storia effettuare un allunaggio controllato con la sonda cinese avvenuto il 3 gennaio ma, purtroppo, abbiamo anche avuto i fallimenti delle sonde Israeliana e Indiana, entrambe precipitate per problemi ai sistemi di frenata. In astronomia, dopo l'immagine del buco nero nella galassia M87 (vincitori del Premio Oscar per la Scienza i fotografi-ricercatori), le scoperte continuano a ritmo frenetico e, se al CERN amano dire che la vera realtà è quella che non vediamo, per gli astronomi la realtà sta superando la fantascienza. Il tutto senza dimenticare le origini, con Galileo e il suo mettere occhio al primo telescopio, con la conseguente conferma che la Terra ruota attorno al Sole assieme agli altri pianeti. Con Galileo nasce il cosiddetto "metodo scientifico", ovvero la verifica sperimentale dei dati, la ricerca fondamentale, la cultura recente... e la scuola attuale.

Lo studio del cielo inizia da... terra

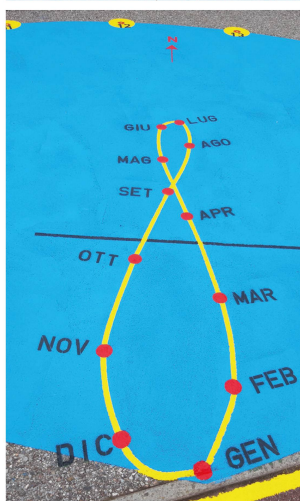
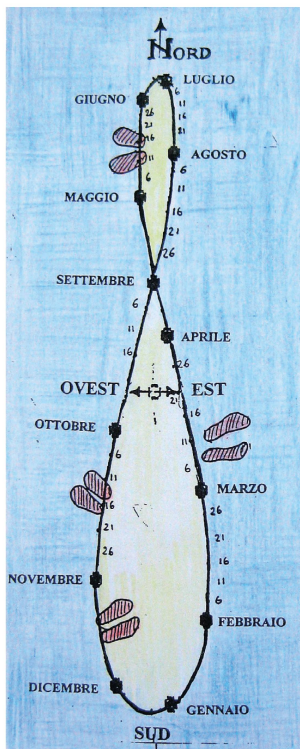
A margine della giornata del 13 di settembre (vedi articolo precedente) c'è stato un momento di riflessione su un'opera presente proprio sul piazzale di gioco davanti alla scuola; una breve parentesi ludica



Gim Bonzani nel 2012 ad Intragna; come nasce una Meridiana

e didattica sulla Meridiana li dipinta che ci riporta per un momento alle origini della conoscenza dell'era moderna.

La realizzazione di questa Meridiana risale al 2012, opera dell'amico e architetto Giacomo (Gim) Bonzani di Villette in Valle Vigezzo, grande conoscitore e appassionato di gnomonica, la scienza che studia gli orologi solari nelle sue molteplici forme. Dopo sette anni la Meridiana è stata ridipinta e si è quindi presentata l'occasione per ricordarne il funzionamento ai nuovi allievi.



"Quando bionda aurora il mattin c'indora..."

Assieme agli allievi e a un pubblico incuriosito, sono state fatte alcune considerazioni attorno alla Meridiana sul piazzale della scuola: a grandi linee tutti sanno che una Meridiana segna le ore a partire da un bastone infisso nel terreno o da una bacchetta di ferro (stilo) messa nel muro. L'ombra prodotta è data dal movimento del Sole nel cielo. Movimento però solo apparente: da Copernico, e come di seguito Galileo ha dimostrato, è infatti la Terra a muoversi attorno al Sole. L'effetto relativistico, simile allo stare su di un treno in stazione con altri treni ai lati e non sapere subito chi si muove effettivamente, fa sembrare noi fermi e il Sole muoversi dall'alba al mezzogiorno (meridiano), fino al tramonto, seguendo una parabola in cielo.

La prima cosa da fare, per leggere la Meridiana della scuola, è posare un bastone per l'ombra (gnomone) in posizione verticale. Osservare l'ombra di un palo è probabilmente il primo rudimento di applicazioni astronomiche e potrebbe risalire ad oltre mezzo milione di anni fa.

Un palo verticale rivolto allo Zenit, pur sembrando la posizione più logica, non è sempre la più efficace per misure precise: l'asse di rotazione della Terra passa dal Polo Sud al Polo Nord geografico e, prolungato nella "sfera celeste", raggiunge la Stella Polare (ultima stella nella coda dell'Orsa Minore). Trovandoci noi (Centovalli) a 46° di latitudine Nord, significa che guardando a Nord e seguendo una retta a 46° troveremo la Stella Polare. L'unica stella di tutto il firmamento a restare immobile mentre tutte le altre stelle le ruotano continuamente attorno.

Esiste una grande varietà di Meridiane e una gran parte funziona in base all'orientamento con l'asse polare. In questo caso il ferro è detto Gnomone "assostilo" in quanto tralasciandolo dalla punta verso la parte infissa nel muro indica la direzione della Stella Polare.



Immagine rappresentativa di come si vedrebbe il cielo notturno se fotografato a lunga esposizione con la stella Polaris al centro.

La Meridiana presente alla scuola è denominata "Azimutale a uomo" ed il suo utilizzo è relativamente semplice; al centro della Meridiana si trova il simbolo di "infinito" (∞), chiamato analemma e determinato dall'inclinazione dell'asse terrestre e dal percorso della Terra attorno al Sole. Su questo segno la persona si posiziona in piedi nel punto corrispondente al mese e la sua ombra segnerà l'ora del Tempo Medio Civile coincidente con quello indicato dal vicino campanile d'Intragna (durante l'ora legale va aggiunta un'ora). Qui alla scuola, la Meridiana, può avere una funzione didattica per chi si lascia incuriosire dal gioco delle ombre.

Sebbene questa Meridiana sia relativamente semplice va segnalato che dietro ci sono ugualmente studi complessi. La gnomonica è una scienza in continua evoluzione e si esprime, tramite calcoli sempre più precisi, in forme che sono anche capolavori artistici, di ingegneria e architettura in cui sono inserite le conoscenze astronomiche degli artigiani-costruttori.



Rivestimenti in resina
Fugenlose Beschichtungen
Resinart sagl Locarno tel. +41 91 751 77 56 resinart.ch

Fabio Uboldi
GIARDINIERE
VERSICIO - MINUSIO 079 337 17 56

Colors with passion!

pasinelli sa ★★★★★ **impresa di pittura - malergeschäft**

+4191 751 77 55 info@pasinelli.ch pasinelli.ch



SA PEDRAZZI
TERRE DI PEDEMONTE
6653 VERSICIO **IMPRESA GENERALE - COSTRUZIONI**

T +41(0)91 796 1221
6653 Verscio
www.pedrazzi.ch
info@pedrazzi.ch

G. Gobbi
**IMPIANTI SANITARI
E RISCALDAMENTO**

6653 VERSCIO
Tel. 091 796 11 91
Fax 091 796 21 50

**Tubi idraulici + vendita e
rip. macchine industriali**



Giulio: 079 444 36 54
Gianroberto: 079 211 97 35

Bazzana Giulio e Gianroberto SAGL
6652 Tegna
Tel. 091 796 17 50, Fax 091 796 31 24

GRANITI



**EDGARDO
POLLINI + FIGLIO SA**

6654 CAVIGLIANO
Tel. 091 796 18 15
Fax 091 796 27 82

La Meridiana del Trenino

Tra le Meridiane complesse, possiamo segnalare "La Meridiana del Trenino", sempre ad opera di Gim Bonzani: una rappresentazione dell'intero tragitto della Centovallina/Vigezzina in cui il sole percorre le stazioni sulla linea raffigurata da Locarno a Domodossola e viceversa grazie ad un gioco di luce tra lo gnomone ed uno specchio.

Da segnalare che in alcune stazioni (reali) della Vigezzina si possono osservare delle Meridiane: quelle di Domodossola, Villette e Re (Bonzani) e quelle di S.Maria Maggiore (Bonzani e Guido Dresti). E chissà se anche una nostra stazione un giorno avrà anche un "orologio

solare" di precisione? Oltre la Meridiana del trenino ci sarà anche un "Treno delle Meridiane" a ricordarci i moti del cielo?



"Se di stelle è un giubilo la celeste sfera..."

La giornata dell'inaugurazione è stata caratterizzata da un cielo particolarmente limpido e "celeste" e, se immaginiamo o andiamo ad osservare questo cielo di notte con le stelle, potrebbe ricordarci la seconda strofa del Salmo Svizzero. Accanto alla Meridiana è stato messo un telescopio, per mostrare come anche l'asse di questo strumento vada direzionato secondo quello polare, orientato sulla Stella Polare (Polaris). Quest'ultima è apparentemente ferma, mentre tutte le altre stelle sembrano ruotarle attorno. L'esempio pratico con il telescopio fa comprendere, quando si osservano stelle o pianeti, come i movimenti compensino di fatto la rotazione terrestre.

Abbiamo visto come, prendendo spunto da un manufatto quasi dimenticato, come la Meridiana della scuola, si possano indagare nozioni di astronomia, attorno al nostro sistema solare, che ci ricordano il nostro posto nell'universo, o almeno all'interno della galassia. La Stella Polare dista da noi 432 Anni Luce e questa distanza (astronomica) è meno della duecentocinquantesima parte del diametro della sola Via Lattea.



La Meridiana, lo gnomone e il telescopio



Il logo della Meridiana naturale

Concludendo, rimane da segnalare che nelle Centovalli abbiamo anche la famosa "Meridiana Naturale", visibile da Monadello e la Meridiana sulla Chiesa di Borgnone. In valle, a Camedo, è inoltre presente un masso cappelato con delle costellazioni incise, di probabile origine celtica. Questi reperti rientrano nel percorso dello "Star Trekking Centovalli" e saranno ripresi nel prossimo numero.

Vittorio Kellenberger

www.startrekkingcentovalli.ch

"Evento particolare fotografato nel cielo sopra il Ghiridone". La Stazione Spaziale Internazionale sfiora (apparentemente) la Luna.

L'anno della Luna sembrava al termine, ma ad inizio ottobre una coincidenza fortunata, come quella del passaggio della ISS con la Luna sullo sfondo, permette di condividere una foto e alcune considerazioni. Luna e stazioni spaziali sono i trampolini di lancio per il futuro nello spazio. Martedì 8 ottobre scorso, alle ore 19:50:51" precise, dalle Centovalli, si è riusciti a fotografare questo evento. La Stazione Spaziale Internazionale è stata messa in orbita nel 1998 e ruota attorno alla Terra ad un'altezza di circa 400 Km con una velocità media di 27'600 Km/h, compiendo quindi un giro completo ogni ora e mezza. Ad oggi è grande come un campo di calcio e pesa circa 400 tonnellate: si trovano a bordo nove astronauti-ricercatori. È da considerarsi l'avanguardia della ricerca scientifica in ambienti a gravità zero, così come base innovativa della ricerca spaziale in vista del prossimo passo generazionale legato ai voli interplanetari e alle future basi extra-terrestri.

Poiché la traiettoria della ISS si sposta tra i paralleli 57° Nord a 57° Sud, non sempre si riesce ad osservarla. Inoltre metà dei passaggi avvengono di giorno e quindi non sono visibili per lo stesso motivo che di giorno non si vedono le stelle. La foto del passaggio della ISS davanti alla Luna è stata fatta con un semplice telescopio e una



Foto Vittorio Kellenberger.

In basso a destra, foto della NASA, le proporzioni con un dettaglio migliore

reflex in manuale, per cui manca di nitidezza; rimane comunque uno scatto significativo per la fortuna di aver notato la coincidenza, di aver trovato il posto giusto e per il fatto che non ci fossero nuvole. Benché la ISS sia grande circa

100 metri per 80, nella fotografia risulta sgranata e appena come un piccolo bagliore. Al momento è una peculiarità dalle Centovalli anche perché, mentre transita apparentemente davanti al Polo Nord Lunare, è illuminata dal Sole.

"Palagnedra è il luogo dove la nostra famiglia si riunisce e dove ci prendiamo del tempo l'uno per l'altro. Ma è anche un posto speciale dove mi ritiro da sola."

JUDITH ALDER

**Dottoressa in psicologia,
psicologia clinica e psicooncologia,
docente all'Università di Basilea**

Negli ultimi numeri Treterre ha incrementato lo spazio dedicato a personaggi che svolgono un'attività significativa e che hanno un legame importante con le Terre di Pedemonte o con le Centovalli.

Da parte mia avrei voluto dare un piccolo contributo a questa simpatica tendenza, che è stata apprezzata da parecchi lettori della rivista.

Per cui mi sono chiesto:

- Conosco qualcuno dell'alta Valle che avrà piacere di essere intervistato?

Magari giovani che si sono distinti nei loro studi universitari o nelle loro attività professionali, anziani con qualche memoria storica da raccontare? Non mi tornava alla mente una persona che avrebbe potuto soddisfare la mia richiesta. Conclusi che la cosa sarebbe rimasta in sospeso. Una mattina presto della scorsa estate, uscii di casa per andare nell'orto ed incontrai la mia vicina, intenta a fare dello stretching: Judith tornava dalla sua corsa mattutina nei boschi stupendi alle falde dell'imponente Ghiridone.

Le proposi un servizio su di lei per la rivista Treterre; mi rispose con entusiasmo:

- Che onore! Certo, se vuoi si può fare!

I suoi genitori (Marianne e Claudius) arrivarono nel 1971 a Palagnedra per vedere una casa in vendita. I coniugi Alder acquistarono una bella palazzina che fino agli anni trenta del secolo scorso era l'abitazione del sindaco di Palagnedra per antonomasia: "U Sindegugn". Filippo Mazzi: un omeone di quasi due metri, che ha trascorso la sua esistenza lavorativa a Milano e a Firenze. Tornato a Palagnedra, aveva fatto il sindaco per alcuni decenni: morì ultranovantenne.

Si racconta che era solito aiutare, anche finanziariamente, chi gliene faceva richiesta. In particolare dava un colpo di mano ai giovani che, come si diceva allora, mettevano su famiglia: un altruista di altri tempi. Si dice che fosse andato a scuola soltanto dal prete (eravamo nel 1800, a Palagnedra non era ancora arrivato il primo maestro). A 14 anni Filippo, secondo quanto mi narrava mia nonna Carolina (classe 1884), venne accompagnato a Milano a piedi da suo padre, che lavorava laggiù come rostitiere. Grazie alla sua intelligenza ed intraprendenza il nostro fenomenale emigrante aveva gradualmente messo in atto quella che generalmente viene chiamata scalata sociale, diventando proprietario di almeno una rostitiera.

Filippo Mazzi, ormai benestante, al suo ritorno a Palagnedra, aveva beneficiato il paesello e la chiesa con varie opere e, nominato sindaco, aveva diretto con autorità la comunità, come usavano fare a quei tempi il sindaco ed il prete.

Ma torniamo a Judith Alder: dall'estate del 1972 la mia illustre vicina, sportiva, professoressa universitaria, madre, non ha mai mancato di tornare nel suo villaggio di adozione.

Essa vi arriva alcune volte all'anno per trascorrere



dei fine settimana o brevi periodi di vacanza: solo oppure con suo marito ed i tre figli.

Quella mattina di luglio dopo la corsa nella faggeta di Cortügn abbiamo convenuto di trovarci al suo prossimo arrivo autunnale a Palagnedra. Oggi, è il 10 di ottobre i colori dell'autunno sono già pennellati sulle foglie: eccoci qui sotto la pergola degli Alder, appena risistemata con le loro mani in modo grezzo, spartano, come si usa fare quassù.

Judith, dove inizia la tua storia?

Ufficialmente, la mia storia inizia il 23 gennaio del 1969 a Liestal. Ti racconto uno dei miei primi ricordi di Palagnedra, dev'essere stato l'anno 1972 o 1973. I miei genitori avevano comperato la "Casa 20" nel 1971. A quel tempo riscaldavamo la casa soltanto con la legna che portavamo da Liestal, dove vivevamo allora. Un giorno i miei genitori nasconero il mio triciclo nell'auto sotto la legna: essi volevano farmi una sorpresa. La mia gioia fu immensa quando apparve lentamente il triciclo mentre miei fratelli maggiori scaricavano la legna dalla vettura.

Che sentimenti ti suscita il ritorno regolare da Basilea nella vostra antica abitazione, costruita nella prima metà del 1800 da un emigrante, il quale partì a 14 anni a piedi da Palagnedra per recarsi a Milano a fare il rostitiere.

Certo, entrare in questa casa ricca di storia, di fatiche e di emigrazione mi suscita un'emozione forte, pensando ai palagnedresi che nei secoli scorsi lasciavano il loro villaggio per cercare una vita migliore altrove. E poi, recarsi a Milano a piedi in cerca di lavoro è una cosa impressionante. Palagnedra è la mia casa (Heimat) e il mio luogo di riposo. Da sempre, sono venuta qui: in passato principalmente in vacanza, oggi spesso per fuggire dalla vita quotidiana per un fine settimana. Il villaggio mi ha accompagnata durante la mia crescita. Nella Melezza ho imparato a nuotare, qui abbiamo festeggiato le nostre prime feste da adolescenti, qui ho studiato per la scuola e l'università e quassù i miei figli sono cresciuti.

Com'è il tuo rapporto con il villaggio di Palagnedra, rispetto a Basilea dove tu vivi e lavori?

Oggi il lavoro e il tempo libero si intersecano sempre di più, anche per me. Quando vengo, porto spesso con me qualcosa da leggere o scrivere oppure faccio qui la mia corrispondenza. Allo stesso tempo, qui ho sempre più tempo:



è come se le giornate in Ticino fossero più lunghe. Mi piace correre nel bosco, prendere il sole sulle rocce della Melezza. Fare il primo bagno in primavera quando l'acqua è ancora di un freddo pungente, passare le serate davanti al camino a giocare e a chiacchierare. Palagnedra è il luogo dove la nostra famiglia si riunisce e dove ci prendiamo del tempo l'uno per l'altro. Ma è anche un posto speciale dove mi ritiro da sola.

Allo stesso tempo sono molto legata a Basilea. Amo la città, le offerte culturali, il mio lavoro, la vita quotidiana con Otto ed i nostri figli, i nostri gatti, le mie amicizie e i miei hobby. Basilea è abbastanza grande e, nel contempo è abbastanza piccola e vivibile. Ciò permette di spostarsi ovunque in bicicletta e raramente ho bisogno della nostra auto.

Un momento indimenticabile trascorso a Palagnedra?

Ce ne sono così tanti! Ti racconto l'ultimo. Quest'anno ho festeggiato qui il mio cinquantesimo compleanno. È un grande dono poter arrivare a cinquant'anni: attraverso il mio lavoro come psicooncologa mi sento molto grata di poter invecchiare anche se questo arriva inevitabilmente con qualche rughetta e altri piccoli acciacchi. La festa d'estate è stata meravigliosa e in qualche modo magica: avere qui a Palagnedra i miei amici più cari e la mia famiglia, festeggiare la vita e le amicizie è stato indimenticabile.

Una persona speciale che hai conosciuto quassù?

Tua zia Maria, scomparsa una decina di anni or sono, mi ha colpito molto. Da bambina mi portava spesso con sé quando andava nella sua stalla, dove mi insegnava a mungere la mucca, o almeno io ci provavo. La sua modestia, la sua cordialità, la sua vicinanza alla natura mi hanno lasciato un'impronta indelebile. Aveva una vita semplice e allo stesso tempo irradiava una soddisfazione che non si trova spesso. Aveva un bel sorriso, era aperta al prossimo, il suo ricordo mi resterà per sempre nel cuore.

Mi descriveresti la tua professione?

Sono psicologa e psicoterapeuta con specialità in psicooncologia. Per molti anni ho lavorato presso la Ginecologia e Ostetrica dell'Ospedale universitario di Basilea. Da sei anni svolgo la mia attività con altri cinque psicologi, due fisioterapisti e una nutrizionista. Oltre ad accompagnare le persone in crisi, ho anche una serie di incarichi



chi di insegnamento, ad esempio presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Basilea e in diversi corsi di perfezionamento professionale.

Ricordi la più grossa difficoltà che hai dovuto affrontare nel tuo percorso professionale?

Hm, difficile da dire. Spesso ciò che è difficile è anche ciò che ti rende più forte. Ho trovato difficile, come madre che lavora, il dover far finta di non avere figli o il dover nascondere che loro sono la cosa più importante nella vita. La mancanza di comprensione veniva spesso da uomini che potevano fare carriera perché avevano il supporto di una donna che si occupava di tutto a casa loro. Forse è così che si sentono anche i padri lavoratori: io posso parlare solo dal mio punto di vista di madre lavoratrice. Anche oggi è ancora difficile conciliare carriera e maternità se si decide di non lavorare al 100%. Da parte mia il fatto di voler lavorare part-time è stata una cosa chiara già dall'inizio della mia attività. Per molto tempo questo ha significato però solo ricevere meno stipendio, lavorando come coloro che distribuivano il loro impegno sull'arco della settimana di 5 giorni. Io, la sera, mentre i bambini dormivano, lavoravo a casa.

Un famoso sociologo disse: "Ognuno di noi è artista della propria vita: che lo voglia o no". Sei d'accordo?

Credo che l'arte nella vita sia quella di sfruttare il margine di manovra di cui disponiamo. È qui che si trova la nostra libertà. Possiamo anche rendere gli altri responsabili del nostro benessere: e quindi sentirci vittime e non liberi. Mai dire "non posso, perché lui o lei...." In ogni momento della vita c'è un aspetto di libertà, e in momenti molto difficili questo è forse proprio l'atteggiamento che abbiamo verso le cose. Assumere questa auto-responsabilità è forse l'arte che il sociologo intende dire.

Conta di più la fortuna o l'impegno professionale?

Il successo professionale richiede sicuramente entrambi gli aspetti, ma solo l'impegno professionale può essere controllato con le proprie forze. Ma la domanda è se questo tipo di successo abbia un significato veramente ultimo per la nostra vita? Io ne dubito.

Come hai conciliato essere mamma di tre figli ed avere una notevole carriera professionale?

Molto importante è stato il nostro modello di

famiglia: Otto ed io siamo sempre stati intercambiabili come genitori: entrambi abbiamo assunto le stesse responsabilità. Siamo sempre molto tolleranti l'uno con l'altro. Quando i figli erano più piccoli, sono riuscita a riprendermi dall'impegno con i bambini e concentrarmi verso il lavoro, come pure a dedicarmi ai bambini facendo astrazione dal lavoro. Trovo quasi più difficile conciliare lavoro e famiglia oggi con i figli che sono adolescenti. Infatti a loro piace stare a casa da soli e io devo prendere la distanza dal lavoro in un modo diverso. Ma c'è anche un sacco di cose che sono cadute in disparte. Ho poco tempo per me stessa e per gli hobby. Vorrei avere più tempo per coltivare le mie amicizie. E, infine, è sempre una sfida per la relazione di coppia, inoltre dobbiamo essere un buon team di genitori e degli organizzatori perfetti.

Molti genitori e docenti sono preoccupati per il tempo che i ragazzi passano davanti ad uno smartphone. Cosa consiglieresti di fare?

Dipende da cosa succede sullo smartphone. Oggi, gli adolescenti hanno bisogno del loro apparecchio per organizzare la loro vita: la comunicazione tra adolescenti è cambiata radicalmente. Da adolescente, ho parlato al telefono con le mie amiche per ore: i bambini di oggi lo fanno nelle loro chats. Possiamo trovare il bene o il male, ma le cose stanno così. Si informano con lo smartphone dei compiti di scuola, si fidano preoccupazioni e gioie. Su youtube è possibile guardare, tra le altre cose, video didattici che spiegano, ad esempio, la struttura delle cellule in biologia. Raccomando ai genitori di essere in un sincero colloquio con i figli e di interessarsi al loro mondo: libero da valutazioni. Devono avere accesso agli influencer di youtube e instagram che i figli seguono. Solo se li capisci puoi reagire in modo differenziato. I divieti generali sono spesso poco utili. Sovente, paradossalmente capita che certi genitori siano loro stessi cattivi modelli per i figli nell'uso degli smartphone. Importanti sono le regole per i tempi liberi dagli smartphone, ad esempio quando si mangia. Altrettanto importanti sono le offerte alternative: sport, piccole avventure da condividere con i figli, tempi più lunghi dedicati alla famiglia.

Capita spesso, con nostro stupore, di vedere apparecchi tecnologici usati come baby-sitter, non mi sembra assolutamente un'idea da condividere. Cosa ne pensi?

E poi i genitori si lamentano se i bambini più tardi sono troppo spesso sul proprio smartphone... Penso che sia un peccato sia per i genitori che per i figli. Il tempo in cui i bambini vogliono veramente qualcosa dai loro genitori è limitato a pochi anni. E se ti manca questo tempo ed al posto di raccontare una storiella, giocare a indovinare o cantare insieme metti il bambino davanti allo smartphone, non ci siamo proprio. I bambini dovrebbero anche annoiarsi a volte: la vita non è sempre interessante ed eccitante. Un bambino che si annoia è impegnativo per i genitori. Ed è responsabilità dei genitori di sopportare questo fatto e di aiutare a superarlo.

Tuo marito Otto è pure lui docente universitario di psicologia a Basilea. Parlate spesso di questa disciplina a casa, vi date dei consigli, vi sottoponete dei casi?

Non insegniamo nelle stesse istituzioni e non esattamente le stesse materie. Ma a volte ci chiediamo consigli reciproci oppure utilizziamo nel nostro insegnamento le singole diapositive,

che ci scambiamo l'uno con l'altro. La cosa più importante, tuttavia, è che entrambi condividiamo la stessa comprensione psicosociale delle persone e del loro comportamento. Parliamo la stessa lingua e valutiamo la situazione in modo simile.

Gli Alder sono conosciuti a Palagnedra per la loro cordialità e modestia, ma anche per la loro propensione alla lettura. Che libro consiglieresti? Magari uno in italiano e uno in tedesco (abbiamo tanti lettori di lingua tedesca)

L'ultimo libro che ho letto in italiano è di Roberto Alajmo "L'estate del '78". Racconta dal punto di vista di un uomo il suo rapporto da figlio con la madre malata di mente. Sono rimasta molto colpita da come l'autore scriva di amore, delusione, vergogna e senso di colpa. E proprio ora ho finito (in tedesco) "Bella Ciao" di Raffaella Romagnolo. Sono ancora così legata ai personaggi di questo romanzo che non riesco a iniziare la lettura di un nuovo romanzo!

Nel sito della D.ssa Judith Alder ho trovato cinque parole fondamentali: sono il filo conduttore dei tuoi interventi sui pazienti? Me le vuoi spiegare in breve?

Vuoi dire: *fidarti, capire, affrontare, rafforzare, crescere*? Di certo le parole riflettono il mio atteggiamento di base nei confronti della vita: non esiste una vita senza sentimenti dolorosi, problemi, fallimenti, crisi, perdite e malattie. A volte è difficile trovare un senso nelle proprie esperienze dolorose e forse questo non è neanche il punto essenziale. Ma come ci sviluppiamo e come impariamo? Certamente no, se ci muoviamo solo nel mondo dei comfort. Le esperienze di vita difficili ci costringono a svilupparci ulteriormente. Esse significano sempre non solo dolore ma anche possibilità di cambiamento e di crescita.

Nei miei lunghi anni di insegnamento ho potuto convincermi che gli allievi che praticavano attività fisica erano in generale anche più tranquilli ed attenti. L'antica locuzione latina "mens sana in corpore sano" secondo me è più che mai attuale. Cosa ne pensi?

Il fatto che l'attività fisica regolare abbia un'influenza positiva sull'umore e sul rendimento degli allievi e degli adulti è ben documentato scientificamente. Non capisco la tendenza di ridurre al minimo le lezioni di educazione fisica nella scuola. Come pure il fatto che il voto di questa materia non venga compreso nella media delle note al di fuori della scuola obbligatoria. Questo modo di procedere manda un segnale sbagliato agli allievi, alcuni dei quali tendono a fare il meno possibile quando la nota finale non conta. Ma penso che la concentrazione dei giovani verso lo studio sia anche influenzata da altre sfide della pubertà, come la motivazione e il sonno, che sovente vengono a mancare.

E ormai tardo pomeriggio, la brezza ottobrina del Ghiridone inizia a farsi sentire, è ora di congedarmi dalla mia giovane interlocutrice che ringrazio per la sua disponibilità e cordialità. Per noi vicini di casa, Judith è ancora la ragazzina degli Alder. Del resto il suo aspetto giovanile e disinvolto mi rende difficile immaginarla dietro una cattedra universitaria, davanti ad un gruppo di studenti che potrebbero sembrare dei suoi coetanei: ma forse io sono ancora legato all'immagine del professore universitario d'altri tempi.

Giampiero Mazzi



**RISTORANTE
DELLA
STAZIONE
PONTEBROLLA**

da Ida

Tel. 091 220 97 12
Mercoledì chiuso

DANI

MERCATO dell'USATO — BROCKENHAUS

Via Vela 6 · 6600 LOCARNO

dani.capetola@live.it · 079 620 46 81

DANI & JONATA
091 751 65 20

JONATA

TRASLOCHI SGOMBERI — UMZÜGE

C.P. 109 · 6604 LOCARNO

skf-heaven@hotmail.com · 079 887 84 02

FRPITTURA

*Fausto Rossi
pittore diplomato AFC*



6654 Cavigliano
Caraa Pianèzz 4
frpittura@bluewin.ch
079/686.83.95

La pittura da colore alla vita!



LOSONE 091 791 58 58 



PETRUCCIANI SA riciclaggio commercio metalli



PETRUCCIANI OLIVER trasporti rottami

MTCS

ELETTRODOMESTICI SA

Condizionatori • Deumidificatori • Cucine
Termopompe

Miele

TOGNOLA CLAUDIO

Ricarica carte

Via Cattori 5
6600 Locarno

Info@mtcsa.ch
www.mtcsa.ch

Magazzino,

Amministrazione, Esposizione

Zona Zandone 5
6616 Losone

Tel. +41 91 751 12 89
Fax +41 91 751 56 02



PERI
PANETTERIA
PASTICCERIA
VERSCIO