

■ COLUMNA

Il pli bel è il giavisch...

DA SILVANA DERUNGS

Essas Vus era già As allegrads sin insatge ed il resultat è stà plitost ina trumpada? Bain inqual giada hai jau ditg: «Jau m'allegrai betg pli uschè fitg sin insatge.» Tge cletg che quai funcziuna betg simplamain uschia.

Dacurt hai jau numnadamain legì (i tuna adina bain, sch'ins po dir ch'ins haja legì, navaira?) ch'il plaschair anticipà, pia il plaschair da sa legrar sin in eveniment futur, reduce-schia ormons da stress ed augmenta da tuttas sorts «buns» ormons. L'effect concret enconuschai Vus probablamain era: L'aspectativa dad in eveniment legraivel vegnint ans metta en in stadi euforic ed il mintgadi daventa lev ed agreabel.

In exempel è il campiunadi mundial da ballape. Bliers èn s'allegrad sin il cumenzament da quel. Bliers èn sa transformads en uffants che dumbran quantas notgs ch'els han anc da durmir fin l'emprim tschivel da l'arbitrer. Bleras persunas n'èn betg mo s'allegradas sin ils gieus da ballape (ballape pudess ins atgnamain gea guardar suronn or), mabain sin l'atmosfera excepziunala che



regna durant questas quatter emnas. Ins è s'allegrà (e s'allegra mettain anc adina) sin las sairas sin canapé en stiva davant la televisiun – cun pli blers amis (era da quels mo per la durada da 90 minutas ed in zic dapli). Ins è s'allegrà dad esser da cumpagnia (nus essan tuttina creatiras socialas, tge consolaziun), da s'exaltar (incredibel, tge ch'in pèr umens cun ina balla pon effectuar), da sa grittentar (ins sa gea tut bler meglier), da sentir la tensiun (uss! uss!), da siglir ad aut e d'embratschar quel u quella gist dasperas.

Tschertins vivan da l'extasa anc durant ils dis suenter la partida – u ch'els litgan las plajas en il cas dad ina terrada da lur equipa. Per auters èn triumf e trumpada sentiments da

curta durada; els svaneschan cun ir a letg e clauder ils eglis. Ma per tuts sa manifestescha la ventira (sa chapescha era quella dad eveniments na-ballapedes) mo en muments. Per sentir dapli da quella ventira stuain nus mo augmentar il dumber da muments divertents. Quels pudain nus er extender cun ans allegrar già avant sin els. S'allegrar sin insatge rinforza dal reminent er anc noss sistem d'immunitad. Avair plaschair è pia bun per nossa sanadad ed ans renda pli alerts, pli motivads, pli creativs ed insumma pli da buna luna.

Cler, sche nus ans allegrain extremamain fitg sin in eveniment, ristgain nus er ina detga trumpada: U che tut passa bler memia svelto (è per il solit uschia) u ch'i na daventa insumma betg uschè bel e bun sco imaginà (eran nus forse memia pauc realistics?). Ma per il pli n'è era quai betg tragic, il temp da spetgar ha fatg bain e suenter in bel temp da pre-allegrim euforic na stoi gea betg adina dar ina culminaziun explosiva, u? E nus avain franc puspè en mira insatge per spetgar vess. (Per plaschair betg guardar sin la stad pir en dus onns!) Co fissi cun ina buna tschaina già questa saira?