



Traduzione
Gruppo 2
Ettore Mjòlsnes

¹Primo consiglio²: Il movimento è salute³

Muoversi e fare attività fisica⁴ aiutano a controbilanciare lo stress e il ritmo frenetico⁵ della vita quotidiana. Per⁶ compensare la nostra sedentarietà sempre più radicata, basta seguire questa semplice regola: muoversi a ritmo moderatamente sostenuto⁷ almeno 10⁸ minuti al giorno o 30

¹ *Premessa metodologica*: il testo tradotto, di carattere informativo e in quanto tale meno soggetto a vincoli specifici rispetto ai testi normativi e ad altre tipologie testuali, è composto di una serie di suggerimenti («Zehn Schritte») dati dal datore di lavoro (la Cancelleria federale) ai propri dipendenti per promuoverne il benessere fisico e mentale. Il gruppo 1 e il gruppo 2, composti di sette membri ciascuno e animati da due giurilinguisti della Cancelleria federale, hanno tradotto in sedi separate lo stesso testo, ossia i primi due suggerimenti della campagna promozionale. Quindi hanno confrontato e discusso i rispettivi risultati. Il lavoro di traduzione nei gruppi è stato svolto su un arco di tre ore, mentre per valutare il testo dell'altro gruppo era a disposizione un'ora e mezza. Un'altra ora e mezza è durata la discussione a gruppi riuniti. Sul sito si mettono a disposizione le due traduzioni, corredate di un commento in nota che illustra le scelte operate singolarmente dai gruppi. Qui di seguito sono commentate le problematiche principali discusse dal gruppo 2, se del caso con rimandi al commento al testo del gruppo 1.

² Il termine «Schritt» usato nel testo tedesco suggerisce che vi sia una progressione nelle misure proposte, per cui a un primo passo ancora modesto seguono via via passi di maggiore intensità e incisività, fino al decimo e ultimo. Abbiamo ritenuto che i dieci testi siano riflessioni indipendenti una dall'altra su altrettanti aspetti del tema del benessere. Da qui la decisione di rendere «Schritt» con «consiglio»; è stata valutata anche «raccomandazione» (cfr. commento gruppo 1).

³ Soluzione scelta per rendere possibile il parallelismo con il titolo del testo successivo secondo lo schema: **x è y**. Variante considerata: «Muoversi fa bene».

⁴ Il testo tedesco usa due termini («körperliche Bewegung und Aktivität»): è davvero necessario distinguerli? Abbiamo ritenuto di sì: il termine «movimento» evoca uno sforzo meno intenso rispetto all'attività fisica e ha quindi il potenziale per coinvolgere anche un destinatario che sente poca affinità al tema (un «lettore pigro»).

⁵ Qui il testo tedesco ha tre aggettivi («stressig, dicht, reizüberflutet»): abbiamo ridotto a due per alleggerire il periodo, senza però rinunciare del tutto all'enumerazione (in fondo bastava la parola «stress»), enumerazione che, con la sua ridondanza, sembra quasi voler sottolineare a livello morfosintattico la frenesia che descrive.

⁶ Con la finale («per compensare») abbiamo deciso di interpretare il secondo periodo del testo tedesco come spiegazione di quanto detto nel terzo («non ci muoviamo abbastanza: ecco perché dovremmo seguire la presente regola»). Abbiamo però discusso anche della possibilità di legare il secondo periodo al primo, intendendo la seconda affermazione come esposizione del problema di fondo: «dovremmo muoverci di più, invece lo facciamo sempre meno».

⁷ Come rendere l'espressione un po' tecnico-medica del testo tedesco («bei welcher Puls und Atmung leicht beschleunigt sind»)? Sembra importante rendere l'idea che il movimento fatto debba implicare un minimo di sforzo, ma soluzioni con composti del genere «aumento della frequenza cardio-respiratoria» o sim. non ci sono sembrate adatte al registro colloquiale del testo. La soluzione scelta è un compromesso (cfr. commento gruppo 1).

⁸ In cifre, come anche «30 minuti», per motivi grafici.



Traduzione
Gruppo 2
Ettore Mjøsnes

minuti tre volte a settimana. **E perché⁹** non fare un'escursione di tanto in tanto? **O anche semplicemente¹⁰** dedicarsi alle piante sul balcone o nel giardino.

- Mi muovo abbastanza?¹¹
- Quali attività mi piace fare (nuoto, escursionismo, jogging, ballo¹², ...)?
- Oggi ho già fatto attività fisica?

Suggerimenti¹³

- Non prendere l'ascensore¹⁴
- Non usare la macchina
- Evita di star seduto troppo tempo¹⁵
- Lavora in piedi

⁹ Il testo tedesco, anche qui molto paratattico, non esplicita il legame tra questa frase e la «Faustregel» che precede. Visto che un'escursione in montagna («Wandern») di solito richiede più di mezz'ora, questa proposta non sembra essere un esempio di applicazione della regola ma una proposta alternativa: da qui l'inizio della frase con «E perché non ...».

¹⁰ Anche qui abbiamo sentito l'esigenza di evidenziare nel testo italiano i nessi tra i singoli elementi del testo, cosa che la versione tedesca non fa. Secondo noi la proposta che segue va intesa in senso contrario alla proposta dell'escursione, cioè come proposta minimalista per i lettori meno sportivi. Per questo motivo abbiamo anche mantenuto l'immagine del balcone: persino il più pigro tra i lettori pigri forse si lascerà convincere a passare il pomeriggio sul proprio balcone (cfr. commento gruppo 1).

¹¹ Le due precisazioni nel testo tedesco («im Alltag» e «regelmässig») ci sono sembrate legate a una matrice culturale più germanofona che italiana (cfr. commento gruppo 1).

¹² A ragion veduta, la nostra scelta di usare sostantivi appesantisce l'enumerazione; cfr. la soluzione (migliore) del gruppo 1.

¹³ In questa parte, la scelta del «tu» per rivolgersi al destinatario ci è sembrata la soluzione migliore.

¹⁴ Ci siamo staccati dall'idea dei giorni a tema («Liffreie Tage»). L'imperativo sembra molto assoluto, ma abbiamo ritenuto che in combinazione con la rubrica («Suggerimenti») fosse chiaro che non va inteso come una rinuncia definitiva (cfr. commento gruppo 1).

¹⁵ Abbiamo avuto difficoltà a immaginarci in concreto la situazione proposta dal testo tedesco («Sitzungen im Gehen??»): per questo abbiamo rinunciato del tutto a menzionare sedute e colloqui e cercato di formulare un consiglio più generico.



Traduzione
Gruppo 2
Ettore Mjøsnes

- Non pretendere troppo da te stesso¹⁶
- Trova qualcuno con cui fare sport

¹⁶ Non si capisce se la frase del testo tedesco («Gesunder Umgang mit dem eigenen Leistungsanspruch») si riferisce al tema del movimento e dell'attività fisica (cioè come consiglio di non fare sforzi eccessivi, soprattutto per chi riprende a fare attività sportive dopo un lungo periodo di inattività) oppure se va intesa come più generica regola di vita, da seguire anche in ambito professionale (non lasciarsi sopraffare dalle esigenze del lavoro): abbiamo quindi cercato un equivalente che rendesse l'idea della moderazione mantenendo la stessa genericità (cfr. commento gruppo 1).



Traduzione
Gruppo 2
Ettore Mjøsnes

Secondo consiglio: Imparare è scoprire

Imparare è un viaggio stimolante alla scoperta di mondi nuovi. **Aumenta**¹⁷ l'autostima e dimostra la volontà di allargare i propri orizzonti sia nella vita privata che sul lavoro. Coinvolge tutti i sensi, non solo l'**intelletto**¹⁸. Non è mai troppo tardi per apprendere qualcosa di nuovo: perché non iscriversi a un corso di ballo, provare a giocare a **tennis**¹⁹ o imparare a suonare uno strumento?

- Cosa mi piacerebbe saper fare?
- Come posso riuscirci?²⁰
- Come posso sfruttare il mio talento e le mie competenze?

Suggerimenti

- Non aver paura di sbagliare
- **Discutine**²¹ anche con colleghi di altri reparti
- Condividi quello che sai
- Informati sui corsi offerti dall'Amministrazione federale

¹⁷ L'anafora verbale in questa e nella frase successiva serve a evitare la difficoltà di esplicitare in ogni periodo il soggetto («Neues»).

¹⁸ Discutendone in un secondo tempo, abbiamo avuto il dubbio che la nostra soluzione possa implicare che l'intelletto è uno dei sensi; proposta alternativa: «Oltre all'intelletto, coinvolge [anche] tutti i sensi.» Abbiamo volutamente evitato i sostantivi «testa»/«cervello», che ci sono sembrati troppo concreti (cfr. commento gruppo 1).

¹⁹ «Tischtennis» in ambito agonistico sarebbe «tennis da tavolo» (*non* «ping-pong», termine che designa l'esercizio puramente ricreativo di tale sport); per restare sul generico abbiamo scelto «tennis» (cfr. commento gruppo 1).

²⁰ Non avendo capito la differenza tra la domanda «Was brauche ich dazu?» e la domanda «Was hilft mir, um Neues zu entdecken?», abbiamo deciso di non rendere quest'ultima e in compenso riportare al secondo punto la prima per mantenere i tre punti dell'elenco. Alternativa: rendere l'ultima domanda con «Dove posso trovare nuove idee?» (cfr. commento gruppo 1).

²¹ Tentativo di rendere quell'«Austausch» così generico. Tentativo forse non del tutto riuscito: in particolare non è chiaro se il «-ne» di «discutine» si riferisce alla paura di sbagliare del punto precedente o al tema generale della scheda.