

## NOTTE NAZIONALE DEL LICEO CLASSICO 2022



Il giorno venerdì 6 maggio, la scuola "Racchetti - da Vinci" si è animata, le finestre dell'edificio erano illuminate ed un attento osservatore dall'esterno avrebbe potuto scorgere la folla brulicante che colmava i corridoi e le aule, oppure avrebbe potuto udire le note dolci e melodiose di strumenti che intonavano magiche melodie, ed entrando, abbracciando l'atmosfera di quella sera venire caldamente accolto e riempito di entusiasmo. Infatti, quel venerdì per la scuola non è stato un giorno ordinario, come tutti gli altri, bensì un'importante ricorrenza: *La Notte nazionale del Liceo Classico*. È un evento molto significativo, a cui il nostro Istituto ha aderito già da qualche anno. Tuttavia, questo è un anniversario peculiare ed ancora più considerevole. Infatti dopo ben due anni a distanza, finalmente la serata si è svolta in presenza, nella scuola, la quale dalle ore 18:00 fino alle 24:00 ha aperto le proprie porte alla folla festante.

Studenti tesi e frementi, genitori fieri, insegnanti soddisfatti, amici impazienti, parenti incuriositi, e non solo, sono stati caldamente accolti ed invitati nella palestra, dove ha avuto inizio la serata con un'accoglienza magica da parte del laboratorio musicale e coreutico della scuola, diretto dal professor e maestro Davide Pandini. L'esibizione musicale consisteva nell'esecuzione dei *Carmina Burana*, i quali sono dei canti risalenti al Medioevo, che appartengono al filone della poesia goliardica, scritti prevalentemente in latino, ma anche in tedesco e francese, dal carattere satirico e brioso. La suggestiva esibizione è stata seguita dal sincero e significativo discorso d'apertura del dirigente scolastico,

professor Claudio Venturini, il quale ha condiviso la gioia dell'evento e del potersi di nuovo ritrovare per vivere insieme un momento così profondo.

A questo punto è giunto il turno della celebrazione dei sessant'anni dalla fondazione del liceo classico "Racchetti", un anniversario notevole che il preside non ha mancato di celebrare nel migliore dei modi. Infatti ha lasciato il palco al rappresentante dell'associazione degli *Ex-alumni del Liceo Ginnasio Racchetti*, il dottor Pietro Martini, e a ben 60 studenti della scuola, rappresentanti i sessant'anni di storia dell'istituto. Davvero significativa è stata l'idea di donare a ciascuno di loro una matita contenente dei semi, un dono simbolico, un inno alla cultura che con amore e dedizione deve arrivare a fiorire, crescendo con la luce della sapienza e con la gioia della conoscenza. Successivamente è stata chiamata ad intervenire per la prosecuzione del discorso d'esordio la responsabile dell'evento, la professoressa Alessandra Tamburrino, e a seguire è giunto l'intervento di altre tre docenti del liceo classico, Alessandra Lorenzini, Ilaria Tresoldi e Simona Della Torre.

Conclusa l'introduzione, è arrivato il momento di scoprire ciò che alunni e docenti avevano preparato con precisione, dedizione ed entusiasmo nelle aule dell'Istituto. Lungo i corridoi decorati a festa c'era un fermento allegro e curioso che a tratti si disperdeva per convergere nelle aule, ciascuna delle quali, allestita in maniera differente, era pronta a fare da sfondo ad avvincenti esibizioni. La vivacità della serata ha dato un nuovo slancio alla cultura dell'antichità e della classicità, ricordando l'entusiasmo

della conoscenza e facendo comprendere quanto gli scritti e i personaggi del passato siano più che mai attuali. Facendo leva sulla spontaneità e sull'entusiasmo di ragazzi così giovani, le esibizioni si sono trasformate in veri e propri spettacoli emozionanti, suggestivi e a tratti ironici e divertenti.

Ogni stanza era diventata il teatro in cui studenti e professori potevano dare libero sfogo alla loro fantasia, creatività e personalità, dove i grandi della storia, della letteratura e della filosofia tornavano in vita insieme alle loro opere e tematiche.

È stato, ad esempio, possibile ammirare la rappresentazione dell'*Odissea*: grazie all'ausilio dell'ottima conduzione di Omero, gli alunni-attori si sono focalizzati sul tema dell'ospitalità e su come essa possa essere differente a seconda degli abitanti del mondo e delle loro rispettive culture, per passare, così, a trattare anche dell'attuale guerra tra Russia e Ucraina, dove due popoli strettamente legati dal punto di vista storico, etico e sociale, hanno mancato di cordialità e di accoglienza.

Il pubblico poteva, poi, lasciarsi avvolgere dalla profonda poesia di Leopardi: gli studenti hanno navigato con la fantasia del poeta recitando ed interpretando *La ginestra*, *L'infinito* e *Il sabato del villaggio*.

Gli spettatori sono stati, in seguito, immersi nella rappresentazione in inglese di un brano tratto da *Alice's Adventures in Wonderland*, richiamando nello specifico uno dei momenti della giornata particolarmente apprezzati in Inghilterra: "l'ora del tè", che diventa sicuramente più divertente se trascorsa in compagnia del Cappellaio Matto, della Lepre Marzolina e del Ghiro.

Oltre alle presentazioni dei libri preferiti dagli studenti, ai dibattiti sulle visioni dell'amore tra Catullo e Saffo, alla drammatizzazione del mito di Orfeo ed Euridice e concerti di pianoforte, arpa e clarinetto, una delle attrazioni di maggior successo tra gli avventori è stata senza alcun dubbio *Fuga da Cartagine*, una *escape room* a tutti gli effetti: è stato ricostruito un labirinto da cui, solo attraverso la risposta ad una serie di quesiti, era possibile uscire e trarre in salvo da Annibale i prigionieri.

Questo è solo un assaggio della meraviglia presente nel liceo "Racchetti - da Vinci"!

Una volta concluso il viaggio per le varie sale e terminate le esibizioni musicali, tutti quanti si sono diretti in palestra attendendo ansiosamente la lettura in greco e in italiano da parte di alcuni studenti del brano di Nonno di Panopoli. Ovviamente non poteva mancare il discorso del preside a tirare le somme dell'evento: tra un ringraziamento e l'altro, il concetto di "complementarietà" è stato all'ordine del giorno, nonché la parola-chiave per poter introdurre i *Naamloos*, una band di giovani talenti che ci hanno deliziati con la loro musica rock.

Conclusione perfetta e ciclica a dimostrazione che la musica né migliora né peggiora... semplicemente si evolve, proprio come ognuno di noi!

Dopo questa prima stupenda edizione nuovamente in presenza, noi studenti siamo già super agguerriti e desiderosi di preparare la prossima *Notte del Liceo Classico*.

E voi, cari lettori, vi sentite pronti?

**Stella Ferla e Matilda Ester Vaiani**  
2D liceo scientifico



## STRANIERO IN TERRA STRANIERA



La sera del 6 maggio u.s., in occasione della *Notte Nazionale del Liceo Classico*, presso l'IIS "Racchetti - da Vinci", i ragazzi della 1B classico hanno offerto lo spettacolo intitolato *Straniero in terra straniera*. La rappresentazione, che ha inscenato un *talk show* moderno sul tema della corretta ospitalità e sul valore dell'accoglienza, ha messo a confronto i diversi trattamenti riservati a Ulisse dai vari popoli in cui si è imbattuto nel corso del suo ritorno a casa.

Il primo a rispondere agli incitamenti dell'eroe greco è Polifemo, la cui accoglienza è stata messa in dubbio dal fatto che volesse mangiare il viaggiatore e i suoi compagni; poi è stata la volta dei Lestrigoni, avvezzi a divorare gli stranieri, e dei Loto-fagi, che con gli obliosi fiori di loto hanno condizionato la mente dei propri ospiti imponendone il soggiorno presso di loro.

Hanno poi preso la parola Circe, altro esempio di ospitalità forzata e

irrispettosa, e Calipso, che ha imprigionato Ulisse per sette anni perché innamorata di lui. Infine, hanno chiuso la carrellata di testimonianze i Proci, i quali avevano occupato Itaca approfittandosi della benevolenza di Penelope.

Guest star della serata, in quanto giudice e garante supremo del diritto all'ospitalità, è stato Zeus, palesatosi a sorpresa tra il pubblico, al suono di tuoni e scagliando saette. Il re dell'Olimpo, evocato più volte dai partecipanti al *talk show* che cercavano di difendere le proprie ragioni, ha sanzionato i vari trasgressori, richiamandoli al valore supremo dell'accoglienza dell'ospite.

Dopo i diversi interventi di Ulisse e degli altri presenti in scena, la conclusione a cui si arriva è che il popolo più accogliente sia stato quello dei Feaci, unico in grado di offrire asilo secondo il rispetto umano e il principio etico di convivenza civile e, per questo, unica popolazione capace di

garantire ad Ulisse un ritorno sicuro in patria.

Omero è l'ultimo a prendere parola in questo spettacolo e, davanti al pubblico interessato e divertito, tira le fila del discorso regalando ai presenti le sue considerazioni sul valore dell'ospitalità nel mondo greco paragonato alla situazione attuale, con allusioni evidenti alla guerra che si sta consumando tra Ucraina e Russia.

I ragazzi della 1B classico hanno offerto uno spunto di riflessione su quanto non si possa mai smettere di imparare dalla cultura, sia essa antica o meno, e su come si debba accogliere anche chi sembra così diverso da noi, perché come ha concluso Omero: "Siamo nati tutti umani, dunque trattiamoci da umani. Dobbiamo ribadirlo oggi e non dimenticarlo mai".

Elisa Pascali e Margherita Villa, 1D liceo linguistico

## CAMPIONE MONDIALE

# Iacopo Sangiovanni

## GRANDE SUCCESSO A PASSO DI DANZA

Ancora una volta i ragazzi del "Racchetti - da Vinci" hanno regalato grandi soddisfazioni al Liceo e a tutta la cittadinanza cremasca. Iacopo Sangiovanni, frequentante la classe 3B scientifico, ha ottenuto uno straordinario successo in ambito sportivo: insieme alla compagna Carlotta Mariani ha conquistato il titolo di campione mondiale. La sua disciplina è la danza sportiva, riconosciuta dal CONI nel 1996, che unisce l'aspetto artistico della danza a quello agonistico dello sport. Iacopo vi si è accostato per la prima volta da piccolo quasi per caso, proprio grazie a Carlotta, che da compagna di classe è diventata compagna di ballo. Si sono così rivelati una grande passione e soprattutto un eccezionale talento. E il talento è stato premiato: i ragazzi si sono aggiudicati il primo posto al prestigioso *Syllabus World Championship*, sbaragliando le dodici coppie concorrenti sui cinque balli della competizione: valzer inglese, tango, valzer viennese, slow foxtrot e quickstep.

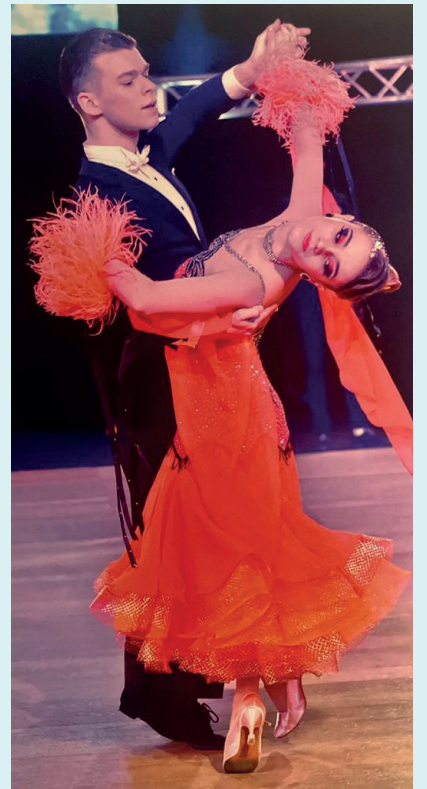
La sorpresa e l'emozione dei ragazzi per il primo titolo internazionale ricevuto sono stati naturalmente grandissimi: "Personalmente è stata una vittoria inaspettata, soprattutto perché l'ultima gara che avevamo fatto erano i campionati italiani l'anno scorso, a cui siamo arrivati terzi. In seguito, per vari motivi, ci siamo dovuti fermare un paio di mesi con gli allenamenti. Sicuramente è stata una bella soddisfazione, specialmente dopo così tanto tempo senza gareggiare" spiega Iacopo.

"Sapevo che gli sfidanti erano molto forti. Hanno chiamato fuori i secondi classificati, la coppia slovena, e lì ho capito... è stata una gioia immensa".

La suspense e l'incredulità si sono subito trasformate in felicità ed euforia, meritato coronamento dell'impegno e della dedizione.

Il loro successo è un grande orgoglio per il nostro istituto e per gli allenatori, Mirko Gandelli ed Elena Parisenti, della scuola di danza EM a Izano, e un'ulteriore prova di come, nonostante ogni difficoltà, la passione e la complicità nel lavoro di squadra portino i loro frutti.

Certamente questo non è che l'inizio di un percorso che, a passo di danza, li porterà a nuove sfide e nuovi traguardi.



Giulia Cerioli, 3B liceo classico

Il 1 giugno 2022 alle ore 21, presso il Teatro San Domenico di Crema, andrà in scena la rappresentazione teatrale del musical *West Side Story*, realizzata dagli alunni del "Racchetti - da Vinci".

La pièce teatrale, ambientata nella New York degli anni '50, narra la contrastata storia d'amore di Tony e Maria. Un amore tragico, ostacolato dall'appartenenza dei due giovani a due differenti bande rivali che mai accetterebbero una relazione che in qualche modo possa unire le due fazioni. La vicenda, pur collocata in un tempo lontano da noi, pone l'attenzione su tematiche ancora oggi cruciali e di interesse collettivo, sulle quali è sempre doveroso riflettere.

Lo spettacolo è il risultato della collaborazione di diversi laboratori attivi al liceo, affidati e gestiti dal personale docente dell'Istituto. Per la parte teatrale la responsabile generale del progetto è la professoressa Sara Locatelli che, insieme alla commissione costituita da altri colleghi, ha supervisionato la recitazione, seguendo le prove dei ragazzi curate dall'attrice Rosa Messina, collaboratrice dell'Istituto già da alcuni anni.

La musica è stata gestita dal professor Davide Pandini, musicista e docente dell'Istituto, assistito da altri colleghi attivi nelle parti cantate. Le coreografie sono state, invece, curate dalla professoressa Wendy Hall in collaborazione con la commissione di danza.

Fondamentale per la realizzazione dello spettacolo è stato il contributo offerto da altre scuole: per i costumi di scena il ringraziamento del "Racchetti - da Vinci" va ai ragazzi dell'Istituto "Marazzi", mentre per la parte del trucco e delle acconciature a quelli dell'Istituto "Ispe".

Dopo due anni di restrizioni dovute alla pandemia, grandi sono stati l'adesione e l'entusiasmo degli alunni del liceo, a dimostrazione del fatto che forte era l'esigenza avvertita da parte di molti di ritrovare una dimensione normale e collettiva. Questo evento si è rivelato doppiamente importante: ha dato la possibilità agli studenti di riflettere su tematiche importanti e sempre attuali, ma soprattutto gli ha offerto l'occasione per godere nuovamente della bellezza dello stare insieme.

Selamawit Bolzoni, 2E liceo linguistico

## LA BELLEZZA DI FARE TEATRO INSIEME

**TEATRO SAN DOMENICO**  
Piazza Trento e Trieste, Crema

**MERCOLEDÌ 1 GIUGNO 2022**  
ORE 21.00

# WEST SIDE STORY

Musica di Leonard Bernstein  
Libretto Arthur Laurents e Stephen Sondheim

Produzione del Liceo Racchetti - da Vinci  
in collaborazione con l'I.P.S.I.A. Sraffa-Marazzi e I.S.P.E.

Personaggi e interpreti			
Maria	Emma Vetturi/Selene Boffelli	Jets	Claudia Ferranti
Anita	Margherita Del Fabbro/Ginevra Bonetti	Sharks	Anita Stanghellini
Tony	Michele Paolini/Andrea Camposaragna		Aurora Costi
Riff	Nicola Mauri/Aurora Dall'Armellina		Arianna Donia
Bernardo	Gregorio Pagliari		Giorgia Maffei
			Miriam Comandulli
			Zayneb Djoudar

Compagnia Teatrale, Corpo di ballo, Coro e Orchestra  
dei Laboratori del Liceo Racchetti - da Vinci  
Responsabile del Laboratorio prof.ssa Sara Locatelli

Regia	Rosa Messina
Direzione musicale	Davide Pandini
Coreografia	Wendy Hall
Scenografia	Mirella Brambini
Vocal coach	Andrea Camposaragna
Costumi	I.P.F. Marazzi
Trucco e acconciature	ISPE Crema
Collaboratori	Sara Locatelli, Rita Ines Bertoni, Gabriele Cavallini, Barbara Esposito, Daniela Martinotti, Gentilia Severgnini.

Con il sostegno  
del LIONS CLUB CREMA GERUNDO  
INGRESSO CON OFFERTA LIBERA  
Il ricavato sarà devoluto a sostegno di enti benefici

## PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?



Anche quest'anno il nostro Istituto ha offerto ai ragazzi di prima del liceo classico e dello scientifico la possibilità di partecipare ad un corso extracurricolare di francese. Una grande opportunità per proseguire con il percorso di studio della lingua francese, già intrapreso alle scuole medie, e per arricchire il proprio bagaglio di attività svolte nel corso dei cinque anni.

Essa si è rivelata una possibilità non solo per approfondire lo studio a livello grammaticale, ma anche per conoscere meglio la cultura francese, le usanze, le leggende, le piazze e i monumenti.

Durante il corso dell'anno abbiamo partecipato al concorso in onore dei quattrocento anni dalla morte di Molière, interpretando a modo nostro due brani tratti dalle sue opere.

Grazie alla professoressa Emanuela Vanzini, responsabile del dipartimento di francese, e alla grande passione e dedizione del professor Salvatore Presutti, queste due ore alla settimana si sono rivelate un momento di confronto ed apprendimento interessante, leggero e divertente per noi ventotto studenti che abbiamo frequentato il corso dal 10 novembre scorso al 16 maggio.

Non pensate, però, che questo viaggio alla scoperta della lingua francese stia per concludersi; infatti, il corso non è un'esclusiva degli studenti del primo anno. Anche le classi seconde del classico e dello scientifico stanno proseguendo lo studio del francese sotto le ali della professoressa Laura Bianchi. Dunque, tale percorso si propaga nel tempo, permettendo ai ragazzi e alle ragazze di apprezzare sempre più a fondo questa lingua straniera, che va ben oltre il suo dolce e armonioso suono; infatti, essa trasuda cultura e tradizioni che aspettano solo di essere scoperte e apprezzate. L'invito che porgiamo a tutti coloro che l'anno prossimo metteranno piede per la prima volta nel nostro liceo è quello di trovare il coraggio di studiare la lingua francese, poiché, nonostante possa apparire inizialmente ostica, vi renderete conto, con il tempo, che essa vi aprirà nuovi orizzonti, insegnandovi a guardare il mondo anche dal punto di vista di una società e una cultura diverse dalla nostra. Quindi cosa aspettate? Se alle medie avete già avuto un piccolo assaggio di questa lingua affascinante, l'anno prossimo non esitate ad iscrivervi!

Valentina Bariani, 1D liceo scientifico  
Vittoria Zaghen, 2D liceo scientifico

## FIGLI DELLA PANDEMIA

Non sono stati di certo anni semplici. Abbiamo visto il mondo, da come lo conoscevamo noi, diventare tutt'altro. Siamo stati spettatori di tantissima sofferenza, senza poter far molto, in alcuni casi. Ci siamo reinventati scoprendo che si può lavorare anche da casa, fare il pane da soli e che sui balconi si può anche cantare. Sono stati tanti i momenti di tristezza, di rammarico e di paura. Noi ragazzi siamo stati spettatori di uno scempio inimmaginabile, combattendo nel solo modo in cui potevamo, ovvero stando a casa in pigiama. Queste esperienze le racconteremo ai posteri: quando eravamo giovani e a scuola si andava stando a casa. Racconteremo, quindi, di come ci siamo sentiti appesantiti, intristiti ed in alcuni casi anche spaventati.

In questi due anni di pandemia problemi inimmaginabili hanno colpito le diverse famiglie. È stato indubbiamente arduo per coloro che si sono ammalati, come per chi doveva stargli vicino ma solo con l'affetto, come per coloro che sono entrati a far parte di una realtà post Covid "in ritardo".

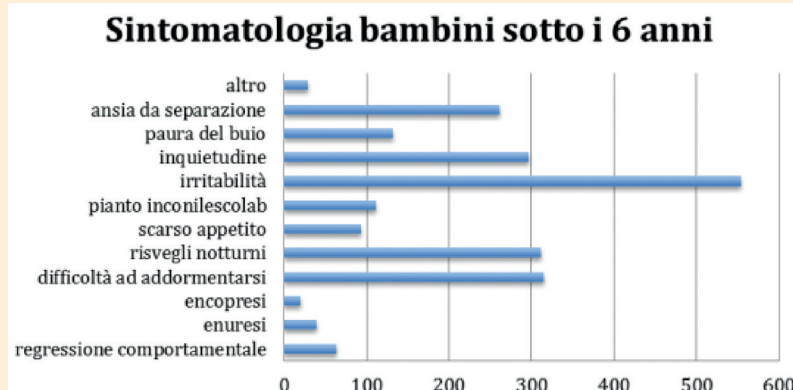
"Penso che ogni persona, nella propria storia, debba superare delle difficoltà e degli scogli, che ci possono ferire o far faticare, perciò non credo che la pandemia sia uno scoglio più difficile di altri, l'unica differenza è che ci ha coinvolto tutti contemporaneamente" dice Ilaria, mamma di quattro figli tra i due e i quattordici anni. "Qui in Occidente non ci si ferma spesso, noi corriamo tantissimo e si fanno tantissime cose a discapito del gusto della vita. Quando ci si trova davanti una sfida, bisogna affrontarla senza stare a lamentarsi e andarle incontro. Non si sa mai, magari vivendola tutta ci si ricava anche qualcosa di buono".

Roberta, professoressa e neo-mamma, racconta: "Sono andata in maternità l'11 febbraio 2020. Si viveva ancora una vita normale e quando sono tornata mi sono trovata la DAD! Io non sapevo cosa fosse. Tutti sapevano già come funzionava. Quando mi sono sentita dire che dovevo usare Meet ho detto: Meet? Cos'è? Noi professori siamo più grandi, abbiamo fatto più esperienze e siamo un po' più corazzati, ma abbiamo avuto anche noi molta difficoltà in questa situazione".

"Insegnare in DAD è indubbiamente più difficile - dice Elena, una maestra delle scuole elementari - dipende molto dai bambini che hai, dalle loro potenzialità e dalle diverse annate, però sicuramente il Covid ha influito tanto sia sulla didattica che sulle relazioni. Da una parte la tecnologia ci ha salvati, dall'altra però ci ha tolto la base dell'insegnamento, ovvero la relazione". La didattica a distanza è stata difficile per tutti, ma sicuramente ad aver patito maggiormente sono i bambini di prima elementare dell'anno scorso, che già ad ottobre 2021 erano in DAD. Facendo l'importante passo dall'asilo alle elementari, necessitano di manualità e concretezza, cosa che è venuta meno.

"Non tutti amano la scuola - aggiunge Elena - e sentirsi dire da un bambino che è stufo di stare a casa e che gli manca la scuola, ti fa tirare un sospiro di sollievo".

La scuola oggi è molto differente da prima, come lo sono le nostre abitudini. Eravamo una società aperta e calorosa ed ora, a causa del Covid, ci salutiamo sfiorando i gomiti e chiedendo quanti vaccini abbiamo fatto. Non si tratta di essere diventati meno socievoli, ma di evoluzione e sopravvivenza della specie. Siamo cambiati e ci siamo adattati ad un nuovo ambiente per



sopravvivere.

Gli anni felici in cui le mascherine si vedevano solo indossate ai chirurghi sono solo un ricordo. Purtroppo, però, non tutti hanno memoria del mondo prima del Covid. Infatti, i ricordi duraturi si creano solo dopo i quattro anni circa, quindi i bambini di quell'età potrebbero non ricordarsi la realtà di prima.

Questo è il caso di Nicolò, che ha sei anni e va in prima elementare. "Il Covid è una brutta malattia che fa ammalare le persone" - dice Nicolò -. "In quarantena mi svegliavo all'orario per andare a scuola, di certo giocavo a Monopoli, guardavo la tele e giocavo un po' a scala. [...] Io non lo so chi ha inventato il Covid. E non so se c'è qualcuno che lo sa, ma di certo non è nella mia classe".

**Ti ricordi il mondo prima del Covid?**

Nicolò mi guarda, pensa, fin quando mi dice: "No, so che non si usavano le mascherine e andavo all'asilo, ma non mi ricordo".

**E come te lo aspetti il futuro? Con o senza Covid?**

Nicolò ci pensa un po' e poi dice: "Mi pare che non ci sia più il Covid, ma forse c'è ancora".

Samuele, invece, ha otto anni e va in terza elementare. "In quarantena era triste e brutto. Tenerci chiusi in casa, non fare sport, non fare niente, non uscire fuori. Stavo a casa. Giocavo, guardavo un po' di tele, seguivo le lezioni e basta. Però preferisco la DAD, perché almeno le ore finiscono prima".

**Ti ricordi il mondo prima del Covid?**

"Sì, il mondo prima era tutto senza mascherine. A me un po' piacciono le mascherine, un po' di più quelle del Milan però".

Nessuno sa con precisione come si evolverà la pandemia e non sappiamo nemmeno se riusciremo a tornare ad una vita

come quella prima del Covid. Forse per gli adulti e i ragazzi più grandi sarà più semplice, ma per i bambini potrebbe essere difficile. Infatti, andando ad analizzare ad esempio la fascia d'età 6-10 anni, si notano già adesso modifiche dello stile di vita e svariate patologie causate dall'ambiente stressogeno della pandemia.

"Sono aumentati i comportamenti ansigeni come l'ansia da separazione e i disturbi comportamentali come l'irritabilità" dice Emanuela De Gregorio, pedagoga e mediatrice familiare presso Relief Point di Lodi. "I ricoveri o i lutti di familiari hanno aumentato esponenzialmente le paure (ad esempio quella del buio) e le inquietudini. Si è registrato un aumento dell'autoleisionismo già alle elementari. Gli accessi in studio sono triplicati. Erano i miei pazienti a cercarmi. Erano persone nel bisogno. Probabilmente si è capita l'importanza della salute mentale e non solo di quella fisica".

Sono stati segnalati anche casi di disturbi alimentari legati alla sovralimentazione. Nella fascia 6-8 anni i bambini dovrebbero aumentare di circa 3 kg all'anno, ma durante pandemia la cifra è raddoppiata. Infatti, il cibo spesso è stato fonte di consolazione.

La pandemia, con la non frequentazione della scuola e con l'aumento delle situazioni di stress, ha prodotto una mancanza di autoregolazione sia cognitiva che emotiva. Con il termine autoregolazione cognitiva si vuole identificare la totale mancanza di concentrazione e l'aumento della distraibilità a scuola per i bambini di fascia 6-10 anni. Con autoregolazione emotiva si intende che i bambini hanno molta difficoltà nel regolare le proprie emozioni, ossia fanno fatica a parlarne. Sono stati registrati episodi di discontrollo e di attacchi di pianto per motivi futili. Ad aumentare sono stati anche i casi di depressione infantile. Inoltre, alcuni bambini, che prima erano molto attivi, ora risultano più apatici. Alcuni hanno avuto uno sfasamento del ritmo sonno veglia. "I genitori lamentavano molto, durante il lockdown, la difficoltà al mattino di svegliarli e farli alzare

- dice la dott.ssa De Gregorio - l'esigenza di aumentare le ore di sonno può essere letta anche come una forma di anestesia per evitare l'ambiente stressogeno che c'era durante il giorno. Sono state registrate, quindi, anche difficoltà nel prender sonno, con la conseguenza di dover arrivare ad assumere la melatonina per conciliare il sonno. La psicologa statunitense Ann Masten coniando l'espressione *ordinary magic* è riuscita a definire l'origine di tutti questi disturbi. Con questa espressione intende dire che le routine e la quotidianità hanno un'enorme forza sull'equilibrio mentale. Infatti, a causa della pandemia si è persa l'ordinarietà e ciò è stato il filo conduttore di tutti i disturbi comportamentali e ansigeni che i bambini stanno sviluppando in questo periodo".

**Quale impatto ha avuto la pandemia sui bambini nella fascia d'età delle elementari?** "Tutti gli esperti sono d'accordo nel ritenere che ha avuto un impatto negativo da un punto di vista emotivo, psicologico, psichiatrico e cognitivo".

Ecco cosa racconteremo a chi verrà e a chi non ricorda più. Quando si ritornerà ad una realtà con norme meno stringenti e potremo ricominciare ad abbracciarci e a fare lunghe tavolate a Natale con i parenti senza l'ansia del contagio, potremo veramente apprezzare quanto sia bello stare con gli altri. In futuro mi auguro che riusciremo a cogliere il meglio anche da questi anni e a conciliarlo con il meglio del mondo senza Covid, per poter forgiare una nuova realtà in cui si possano vedere i volti altrui, abbracciare gli amici e non sentirsi accusati se si tossisce in un luogo pubblico.

Valentina Bariani  
ID liceo scientifico

# Antigone e il tiranno: un confronto fra tragedia e realtà

**A**ntigone è un'opera del tragediografo ateniese Sofocle, scritta nel 442 a.C., che racconta la storia di Antigone, la figlia di Edipo.

La tragedia inizia nel mezzo dei fatti, mentre a Tebe regna lo zio della protagonista, Creonte.

Antigone comincia a descrivere la sua situazione: dopo la morte del padre e della madre, le erano rimasti solamente una sorella, Ismene, e due fratelli, morti in una sanguinosa battaglia l'uno contro l'altro: Eteocle dalla parte dei Tebani contro il fratello Polinice. Al termine di questo scontro, il re dei Tebani concede la sepoltura ad Eteocle, ma non a Polinice, poiché considerato nemico della patria. Emanando dunque un editto che vieta severamente di seppellire e rendere gli onori funebri a quest'ultimo e la pena per chi lo viola è la morte. La sorella Antigone però non può rimanere indifferente e decide di infrangere la legge. Viene scoperta e condannata a morte. Non si pente per quello che ha fatto e non oppone resistenza; viene così rinchiusa in una grotta senza cibo né acqua e lasciata lì a morire. Neanche Emone, il figlio del re e fidanzato di Antigone, riesce a persuadere il padre a non ucciderla. Solo dopo averla rinchiusa, le profezie vaticinate dall'indovino Tiresia convincono Creonte a liberare la ragazza, ma è ormai troppo tardi. Antigone si è impiccata e il suo fidanzato si è suicidato per il



dolore. Ma i drammi non sono ancora finiti; il re, disperato per la morte del figlio, apprende la notizia che anche sua moglie Euridice si è uccisa, a causa del dolore per la morte del figlio, e Creonte alla fine rimane da solo.

Il personaggio più importante e significativo in questa tragedia è ovviamente Antigone. Viene raffigurata come un'eroina che decide fermamente di andare contro le leggi della sua patria, nonostante queste prevedano pene mortali. Quello che conta per lei non sono le regole scritte su carta e decise

dal sovrano della città, ma i precetti morali.

"Non pensavo che i tuoi editti avessero tanta forza, che un mortale potesse trasgredire le leggi non scritte ed incrollabili degli dei. Infatti, queste non sono di oggi o di ieri, ma sempre vivono, e nessuno sa da quando apparvero". Dichiara così di voler seguire le leggi degli dei, principi ai quali ogni persona ha il dovere morale di obbedire.

Antigone decide di andare contro un tiranno, un dittatore che ha stabilito un editto inviolabile, ma

non giusto ed equo nei confronti degli uomini; prende tutto il suo coraggio e come portatrice della volontà del popolo lo infrange. "Tutti costoro [il popolo] mostrerebbero di apprezzare il mio gesto, se la paura non sbarrasse loro la bocca".

Ha dimostrato una fermezza dei propri principi, una convinzione di giustizia, una fierezza nelle proprie idee e una assoluta assenza di ripensamenti riguardo le proprie decisioni a costo di sacrificare la sua vita.

"Io non potevo per un uomo

arrogante attirarmi il castigo degli dei. Sapevo bene che la morte mi attende, anche senza i tuoi editti. Ma se devo morire prima del tempo io lo dichiaro un guadagno".

La ribellione di Antigone contro un tiranno potrebbe essere paragonata alla situazione che stanno vivendo alcuni Russi in questo momento di guerra.

Quando molti di loro sono venuti a sapere che il loro capo di stato sta attuando un'aggressione militare in Ucraina, causando la morte di innumerevoli persone innocenti, e la sta giustificando come una missione di sicurezza, hanno deciso di ribellarsi.

Secondo un sondaggio della Cnn (Cable News Network, rete televisiva satellitare statunitense) il 65% della popolazione russa è contrario a questo attacco all'Ucraina.

Molti di loro infatti sono scesi in piazza a protestare contro la guerra in maniera del tutto pacifica; ma queste proteste sono continuamente represses e i ribelli sono arrestati e rischiano molti anni di carcere. A Mosca solo nel mese di marzo si contano oltre 7.600 arresti (Fonte "La Repubblica").

Quindi, i Russi che si stanno ribellando stanno correndo un grande rischio, ma lo stanno facendo perché sono contrari alla terribile situazione della quale il loro dittatore è responsabile.

Una prova di grande coraggio è stata data dalla giornalista Ma-

rina Ovsyannikova. Durante la trasmissione di uno dei più importanti telegiornali russi, *Russia One*, ha mostrato un cartello che diceva: "No alla guerra. Non credete alla propaganda, qui vi stanno mentendo". Oltre ad aver perso il lavoro, è stata arrestata e condannata a pagare una multa elevata; tutto ciò per aver manifestato contro lo Stato e aver diffuso la verità.

Si potrebbe quindi paragonare la ribellione dei Russi a quella di Antigone contro il suo tiranno poiché entrambi lo fanno per difendere i principi morali degli uomini; Antigone per il diritto alla sepoltura di Polinice e i rivoltosi Russi per il diritto alla vita, contro la guerra.

"Così tu non approvi le mie idee. Eppure, donde mai potevo trarre una fama più splendida di gloria, che dando sepoltura a mio fratello?" (Antigone).

"La cosa più grave in questo momento è rinunciare e dire che non c'è nulla che si possa fare" (Grigory Yudin, professore russo di filosofia politica).

Penso che tutti gli esseri umani abbiano dei principi morali che li accomunano e questi devono essere rispettati. Ognuno di noi, quindi, dovrebbe ribellarsi contro chi non rispetta questi diritti e doveri umani, perché costui rappresenta un nemico della comunità.

Giulia Galbiati  
2B liceo classico

# DCA, è ora di parlarne

## UN SONDAGGIO TRA GLI STUDENTI SU CIBO E CORPO

La Pandemia ha modificato le nostre vite in moltissimi modi, che scopriamo e con cui ci rapportiamo ogni giorno. Costantemente vengono fatte ricerche e indagini per capire quanto è cambiato il nostro modo di vivere negli ultimi due anni e quali sono state le conseguenze. Ma, purtroppo, oltre agli aspetti più eclatanti e che sono sotto gli occhi di tutti, il Covid ha lasciato anche segni su di noi che sono visibili solo dopo un'osservazione più attenta. L'isolamento, la mancanza di interazioni sociali, l'impossibilità di poter vivere le esperienze tipiche dell'adolescenza hanno portato infatti ad un aumento di molti malesseri legati alla sfera psichica dei giovani.

Dall'inizio della Pandemia, secondo i dati rilasciati dalla *Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare*, i casi di DCA sono aumentati rispetto agli anni precedenti più del 30% ed è diminuita inoltre la fascia media d'età delle persone affette, che è ora intorno a 13-16 anni. Questa situazione è inoltre aggravata da un aumento dei ricoveri dei pazienti affetti da DCA, dall'assenza di strutture adatte al trattamento di queste problematiche e, anche, dalla mancanza di un'adeguata informazione e sensibilizzazione su questo tipo di disturbi.

Questa tematica, come molte altre riguardanti la salute mentale, viene spesso messa in secondo piano rispetto ad altre questioni, considerate più urgenti e importanti, anche a causa della complessità che spesso c'è dietro di essa. Ma alla luce della sua nuova e rapida espansione, è probabilmente ora che si inizi a discutere di questa epidemia dentro la Pandemia.

Durante il mese di aprile è stato chiesto agli studenti delle classi terze, quarte e quinte del nostro Istituto di rispondere ad alcune domande, poste in un questionario dal titolo *Cibo, corpo e DCA*. Lo scopo del questionario era quello di indagare prima di tutto quale fosse il rapporto che i ragazzi della nostra scuola hanno con il cibo e il proprio corpo. Si è cercato però anche di scoprire quanta sensibilizzazione è stata fatta finora all'interno del nostro Istituto riguardo alla tematica dei *Disturbi del Comportamento Alimentare*, quanto essa sia effettivamente conosciuta dai ragazzi, quanto interesse c'è nel trattare questi argomenti e, infine, quanto questo tipo di disturbi sia diffuso nella nostra realtà.

Questo questionario nasce dalla consapevolezza che il primo modo per affrontare un problema è parlarne ad alta voce, guardarlo in faccia, capire che non siamo spesso gli unici ad averlo e che, soprattutto, nonostante la nostra difficoltà, fatica e fragilità davanti ad esso, un modo per uscirne c'è sempre.

L'elaborazione approfondita dei dati raccolti verrà fatta nel corso dell'estate, cosicché la pubblicazione e divulgazione di essi sia la più completa e corretta possibile. Ma già da una prima analisi delle risposte ricevute è possibile avere un quadro di ciò che provano gli studenti di questo Istituto riguardo a queste tematiche.

La sintesi delle risposte non è semplice, perché, come è noto, è impossibile catalogare la vita umana. La nostra natura è complessa, piena di pieghe e angoli nascosti e non può essere divisa in buona o cattiva, giusta o sbagliata, ma può essere semplicemente definita come umana.

Che rapporto hanno gli studenti della nostra scuola con il cibo e con il proprio corpo? Un rapporto complicato, vario, altalenante, a volte molto positivo, altre ostile. Il cibo è visto dalla maggior parte degli alunni come *buono*, una *necessità* e un *piacere*, ma da alcuni anche come *spaventoso*, un'*ansia* e un'*ossessione*. Il proprio corpo è visto invece in ugual misura sia come *bello*, *unico* e *sano*, ma anche come *brutto*, *sproporzionato* e una fonte di *disagio*. Inoltre, la maggior parte delle persone ha risposto di aver trattato poco o per nulla il tema dei



DCA durante gli anni di Liceo, sebbene l'interesse nel farlo sia molto alto. Ma le informazioni più interessanti si possono ritrovare soprattutto nei commenti lasciati al termine del questionario dai ragazzi. La prima cosa che si può leggere è infatti un bisogno di essere semplicemente ascoltati.

Oltre a coloro che affermano di avere un DCA o un brutto rapporto con il cibo e con il proprio corpo, molti ragazzi hanno ammesso che, nonostante non ritengano di vivere l'alimentazione e il proprio corpo in

maniera negativa, vorrebbero trattare maggiormente queste tematiche, credendo che sia giusto e interessante proporle anche solo per risolvere tutti i dubbi che spesso si hanno per semplice mancanza di informazione.

È però giusto sottolineare che c'è anche un certo numero di ragazzi che ha espresso di provare un disagio proprio a causa di queste tematiche, ma che spera di poter trovare un aiuto per risolvere queste difficoltà, iniziando anche finalmente a trattare questi argomenti all'interno della

nostra scuola, attraverso percorsi con figure specializzate come nutrizionisti, medici, psicologi, ma anche con persone che hanno vissuto in prima persona questi disturbi.

Quando ho iniziato a pensare a questo questionario, l'ho fatto anche perché io, per prima, sentivo l'esigenza che queste tematiche fossero affrontate nella quotidianità scolastica, perché ho potuto vedere quanto esse siano in grado di privare una persona della propria vita. Non mi sto riferendo solamente al significato più letterale della frase, ma anche ad uno degli aspetti principali che caratterizza i DCA, di cui spesso tuttavia non si parla: la perdita di quello che si è.

I Disturbi Alimentari, infatti, non inducono chi ne soffre a combattere una guerra solo nei confronti del cibo e del proprio corpo, ma soprattutto nei confronti di tutto quello che riguarda la vita e il proprio essere. Essi allontanano dai propri interessi, dalle passioni, dalle amicizie, dalla famiglia e, infine, da se stessi. Fanno perdere la propria identità e credere che la felicità e la bellezza possano risiedere in un'unica cosa, quando la realtà è molto più complessa. Sono tuttavia convinta, come alcuni ragazzi hanno raccontato nel questionario, che si possa anche affrontarli e ritrovarli se stessi, uscendo dal baratro anche dopo aver toccato il fondo, per quanto sia difficile e per quanto farlo richieda forza e coraggio.

Come ha scritto una ragazza nel commento lasciato al termine del questionario, il primo passo è però la consapevolezza, un'arma potentissima, facile anche da innescare se solo viene data la possibilità di farlo. Questa possibilità credo che dovrebbe essere offerta prima di tutto nell'ambiente in cui passiamo la maggior parte del nostro tempo: la scuola.

Sono convinta che essa non sia solo il posto dove veniamo istruiti, ma anche il luogo dove dovremmo crescere e imparare ad essere gli adulti del domani. Crescere vuol dire anche imparare ad accettare il nostro essere prima di tutto umani, comprendendo, quindi, che ci possano essere aspetti di noi che, per quanto naturali, ci fanno paura. Per superare, però, queste difficoltà abbiamo bisogno dei giusti mezzi, che sono innanzitutto l'informazione e il confronto. La scuola ha il potere di fornirci questi mezzi e creare l'occasione per affrontare questo genere di tematiche.

Il rapporto con il cibo e con il proprio corpo è complesso a tutte le età, ma spesso lo è perché, come per molte altre tematiche che sono alla base del nostro essere umani, non se

ne parla abbastanza per far sì che il rapporto possa diventare almeno un po' più facile. Queste sono tuttavia *questioni umane* di cui non bisognerebbe preoccuparsi o vergognarsi, ma che andrebbero semplicemente trattate come parte del nostro essere e vissute quindi come tali.

Molte delle persone affette da DCA non chiedono aiuto, o non lo accettano, proprio per il senso di inadeguatezza che provano o la paura di non essere capiti. Anche per questo c'è quindi bisogno che si inizi a discutere di più su queste tematiche, che non sono nulla di disdicevole o da tenere nascosto, ma che anzi riguardano molte più persone di quello che si pensa. Viviamo infatti in una società in cui i disturbi alimentari sono considerati *culture-bound syndromes*, ovvero disturbi determinati proprio dalla nostra cultura, che fornisce un terreno fertile per il loro sviluppo. A maggior ragione, dunque, questo argomento potrebbe essere affrontato partendo da vari argomenti, che non hanno necessariamente a che fare con la salute fisica, ma che riguardano anche il ruolo del corpo, i concetti di femminilità e mascolinità, il bombardamento delle immagini che vediamo sui *social*, ciò che associamo al concetto di salute e benessere e molti altri aspetti.

Per contrastare la diffusione di questi disturbi è quindi essenziale fare un lavoro di prevenzione anche nelle scuole, così da consolidare i fattori protettivi, ovvero quegli elementi che permettono alle persone di non ammalarsi nonostante i fattori di rischio, ma anche da istruire coloro che vivono in una situazione di potenziale rischio a riconoscere i sintomi di questi disturbi e i modi per superarli.

Credo siano essenziali, oltre a iniziare a proporre incontri, esperienze e momenti di confronto e informazione con medici, psicologi, nutrizionisti e associazioni, cominciare a porre in generale maggiore attenzione sul benessere mentale di giovani e non. Bisogna partire insegnando cosa vuol dire davvero *vivere bene*, spiegando che è possibile trovare un equilibrio con tutti gli aspetti della vita, incentivando a concentrarsi sul proprio benessere, a coltivare passioni, interessi e relazioni sane, ad avere la capacità di gestire le difficoltà, concependole come parti del nostro percorso, ad essere in grado di meravigliarsi e, soprattutto, ad affrontare e mostrare le proprie emozioni, che in fondo non sono altro che *questioni umane*.

**Ilaria Mussini**  
4B liceo classico