



L'ASSURDO PROCESSO ALL'OLOCAUSTO

Quando non tutti imparano dalla storia

Lo strazio più grande, in questi cinquant'anni, è stato quello di dover subire l'indifferenza e la vigliaccheria di coloro che, ancora adesso, negano l'evidenza dello sterminio.

Elisa Springer

Dal febbraio 2020 si è più volte sentito parlare di “negazionisti” per indicare coloro che si rifiutavano di credere nella diffusione del virus Covid-19 e nell'efficacia dei vaccini per contrastarlo.

Pur di non accettare la pandemia (come, forse, tutti avrebbero dovuto fare nella maniera più semplice e scontata), sono state divulgate le teorie più strampalate: secondo alcuni, i sintomi che medici e scienziati attribuivano al Coronavirus sarebbero stati, in realtà, causati dalla tecnologia del 5G; vi era anche gente che sosteneva che una “dieta” a base di alcol, fumo, peperoncino e cibi ricchi di vitamina C ci avrebbe salvati dall'infezione; non manca all'appello delle assurdità neppure chi credeva che dei gargari-smi di candeggina avrebbero prevenuto la contrazione della malattia... quest'ultimi, pensandoci bene, non avevano tutti i torti: sicuramente non si contrae il Covid se si crepa prima per uno shottino di detersivo!

Complotti e teorie negazioniste hanno caratterizzato, purtroppo, tutte le grandi tragedie della storia e non hanno risparmiato nemmeno una disgrazia come quella dell'Olocausto.

A testimonianza di ciò, Mick Jackson nel 2016 gira il film *La verità negata*: è la storia che ruota attorno al processo contro l'Olocausto istituito alla Royal Court of Justice di Londra agli inizi del 2000.

Deborah Lipstadt è una scrittrice ebrea e professoressa specializzata in studi sull'ebraismo e sull'antisemitismo, che nel 1993 scrive un libro (*Denying the Holocaust: the Growing Assault on Truth and Memory*), in cui accusa lo storico inglese David Irving di essere un negazionista. Quest'ultimo, che nota come tale etichetta rovini la sua immagine, decide di portare in tribunale la Lipstadt e la casa editrice Penguin Books per diffamazione.

La difesa della Lipstadt, che vede entrare in campo i migliori avvocati inglesi (compreso colui che aveva assistito Lady Diana durante il divorzio), deve perciò dimostrare (ed è questa l'assurdità del processo) che quanto detto dalla professoressa nel proprio libro sia la verità, cioè che l'Olocausto sia veramente accaduto.

Irving, che sceglie di rappresentarsi da sé e di non prendere alcun avvocato, è un osso duro e senza cuore: egli sostiene che le *Vergasungskeller* (letteralmente “cantine di gassificazione”) servis-

sero a fumigare i cadaveri per ripulirli dai pidocchi, causa della morte, ma non le riconosce come vere e proprie camere a gas, in cui gli Ebrei venivano effettivamente sterminati, prendendo come prova il fatto che possediamo solo disegni e ricostruzioni e non resti fisici. Nell'Olocausto le uniche prove sono i testimoni oculari, ma tutti sanno bene che i sopravvissuti non possono essere chiamati a processo perché ci sono già stati “massacri verbali” a cui lo storico inglese ha sottoposto dei superstiti.

Dopo mesi interi trascorsi in tribunale, la Lipstadt e la sua squadra riescono a vincere il processo dimostrando che Irving ha manipolato i documenti storici non perché non avesse sufficienti competenze per interpretarli, ma perché gli conveniva così, in quanto negazionista, razzista e antisemita.

Ovviamente David Irving è solo uno di una lunga lista di persone a rifiutare l'evidenza.

Rimaniamo sconcertati nel vedere e sentire per lo più professionisti e studiosi negare un fatto storico di così grande importanza, responsabile della morte di decine e decine di milioni di uomini, donne e bambini, non perché non esistano prove certe e verificate a riguardo, ma, spesso, per proprie convinzioni e ideologie (sminuendo, dunque, anche la propria professionalità nel mondo del lavoro).

Si dice che, in quell'epoca brutale e disumana, l'unica malattia peggiore al Nazismo e al suo operato sia stata l'indifferenza di chi sapeva, ma non parlava e non faceva nulla. Invece, oggi ci si è resi conto che un morbo peggiore c'è ed è l'ignoranza di coloro che negano l'innegabile.

Però, mentre per il Covid possiamo ricorrere ai vaccini, come riusciamo a curarci dall'epidemia dello “*IgnoranVirus-2023*” che dilaga con una carica infettiva sempre più forte?!

Una “medicina” è sicuramente guardare il film *La verità negata* per non cancellare il passato, impedendo che accada di nuovo questo orrore.

Matilda Ester Vaiani 3D liceo scientifico



27 GENNAIO, IL “RACCHETTI - DA VINCI” RICORDA



Il 27 gennaio si celebra a livello mondiale la *Giornata della Memoria*, in occasione della quale vengono commemorate tutte le vittime della Shoah.

Una delegazione dell'istituto scolastico “Racchetti - da Vinci”, guidata dal Dirigente Scolastico professor Claudio Venturelli e dal professor Pierangelo Vailati, in collaborazione con il *Comitato di Promozione dei Principi della Costituzione* e dell'*Assessorato alla Cultura* del Comune di Crema, ha partecipato alla commemorazione in piazza Istria e Dalmazia, depositando una corona d'alloro alla presenza del sindaco di Crema Fabio Bergamaschi. Il primo cittadino

ha portato all'attenzione degli studenti, dei dirigenti scolastici e dei presenti quanto sia importante, al giorno d'oggi, tenere vivo il ricordo di quanto avvenuto in quel terribile periodo storico, ancor più in un momento in cui l'umanità non sembra aver imparato la lezione dalla storia.

Una seconda parte dell'evento si è sviluppata presso l'edificio scolastico, dove è stata proposta la visione di due video, i quali parlavano della situazione storica prima delle deportazioni naziste e, grazie alle testimonianze di sopravvissuti, di come il fascismo si sia espanso.

Dopo la visione di questi video, si è di-

battuto sui temi trattati nel saggio di Umberto Eco del 1997, intitolato *Il Fascismo Eterno*.

Successivamente i rappresentanti d'istituto sono stati invitati a portare nelle classi che hanno aderito all'iniziativa una rosa bianca, simbolo della resistenza antinazista di Sophie Scholl.

La giornata del 27 gennaio ricopre un ruolo fondamentale affinché resti vivo il ricordo di quanto avvenuto, facendoci riflettere e meditare con la speranza di non ripetere le atrocità del passato.

Lara Canali 4D liceo linguistico

IL LINGUISTICO è aperto al mondo!

Il 26 novembre nell'Istituto "Racchetti - da Vinci" si è tenuto l'open day, la giornata che ha come obiettivo accorciare le distanze con i ragazzi ormai prossimi alla scelta della scuola superiore.

L'evento, aperto anche ai genitori, prende luogo ogni anno con l'auspicio di aiutare, in modo innovativo e mai banale, i ragazzi a prendere l'importante decisione che li accompagnerà nel tortuoso cammino verso l'età adulta.

Ciascun indirizzo ha organizzato un laboratorio per le proprie materie, così da introdurre, sebbene in modo semplificato, ciò che ci si potrebbe aspettare frequentando il nostro liceo.

In particolare, sotto la sapiente guida della prof.ssa Donatella Colombo e la partecipazione attiva della prof.ssa Kumm, alcune ragazze delle classi 3 e 4 D linguistico hanno rivelato il volto tedesco del "Racchetti - da Vinci".

Cartelloni, giochi e piccole informazioni sulla lingua e sul Paese hanno accolto i ragazzi appena fuori dall'aula magna, nella quale i professori avevano tenuto un discorso di presentazione dell'istituto.

"Non è stato facile organizzare questa giornata, però ci siamo divertite un mondo" commenta Noemi Fascio (4D linguistico).

"Tra i ragazzi delle medie girava voce che il tedesco fosse troppo difficile, e infatti preferivano andare nelle aule di spagnolo o francese" ci dice Flavia Romano (4D linguistico). "Sì, è vero, ad un certo punto siamo dovute andare in giro per la scuola per portare da noi i ragazzi" aggiunge Martina Stoica (4D linguistico).

Insomma, la fama del tedesco precedeva le nostre compagne, anche se per loro, che lo studiano tutti i giorni, queste non sono altro che chiacchiere.

Provare per credere!

Le ragazze della 3D, inoltre, hanno raccontato la loro esperienza di scambio con i ragazzi tedeschi avvenuta qualche tempo prima attraverso una presentazione che ha rapito l'interesse dei "visitatori".

"La nostra aula era l'ultima, forse per questo l'afflusso era minore. Ad ogni modo è stato piacevole collaborare con le ragazze di quarta, abbiamo fatto un ottimo lavoro che senza dubbio ha lasciato un'impressione positiva" spiega Marta Denti (3D Linguistico).

Dopotutto, questa è tra le punte di diamante dell'indirizzo linguistico, che finalmente, dopo aver pagato un salatissimo dazio causa Covid, torna ad essere promulgatore di eventi a carattere internazionale.

Riccardo Guttà 4D liceo linguistico



DESTINATION STRASBOURG



"Non avrei mai pensato di vincere questo concorso, è stata una grande e bellissima sorpresa quando l'ho saputo".

È con queste parole che Emma Ghilardi ci descrive l'emozione della sua vincita della prima edizione del concorso *Destination Strasbourg*, riservato solo agli alunni delle classi quarte superiori con corsi EsaBac, il percorso che permette di raggiungere il doppio diploma sia italiano che francese.

Progettato dall'*Institut Français Italia*, questo contest prevedeva la creazione di un video, interamente in francese, che mirasse a risolvere una problematica ambientale della regione in cui si vive; solamente una persona in ciascuna regione italiana sarebbe poi stata scelta.

La 17enne, frequentante la classe 4D linguistico sezione EsaBac del "Racchetti - da Vinci", si è aggiudicata il primo posto in tutta Lombardia grazie al suo singolare video.

Emma, infatti, si è concentrata su un settore molto importante a livello europeo e mondiale e, in particolare, molto significativo qui in Lombardia, ovvero la moda.

Basti pensare alle famosissime e numerose case di moda che hanno sede a Milano, capoluogo della nostra regione, alla stessa *Milano Fashion-Week* e anche ai molteplici

centri commerciali sparsi sul nostro territorio.

Dietro merletti, lustrini, paillettes e stoffe però si cela anche tanto inquinamento che danneggia il nostro *habitat*... Un rimedio? Si può cominciare dall'*Ecology-Week!* Pensata dalla studentessa, questa settimana è dedicata interamente alla moda sostenibile, con l'esposizione di vestiti di seconda mano o anche creati con stoffe già utilizzate in abiti precedenti. Ovviamente il tutto alla portata di qualsiasi budget!

Inoltre, Emma ci spiega in questo video quanto sia ancora più dannoso l'impatto del *Fast Fashion* non solo a livello regionale, ma anche globale.

Grazie alla sua intuizione l'alunna visiterà la sede del Parlamento europeo e soggiornerà a Strasburgo dal 27 marzo al 1 aprile.

Congratulazioni Emma, *Bonne Voyage!*

Chiara Andushe Lusha
4D liceo linguistico



SCOPRITI, SEI UNA BELLEZZA!

Nell'ambito dei numerosi progetti salute a cui il "Racchetti - da Vinci" prende parte, quest'anno c'è stata la grande novità di un'iniziativa pensata e gestita interamente da studentesse del liceo: *Scopriti, sei una bellezza!* Il progetto, a cura di Arianna Altea Baccocchi, Marianna Fasano, Iliana Mussini (5B LC), Michela Bainsi, Anna Balestracci, Benedetta Malacalza, Francesca Palladini e Beatrice Vannini (5D LS), è nato come un momento di riflessione, condivisione e confronto "alla pari" in merito alla tematica di stringente importanza dei DCA e del rapporto con il proprio corpo.

TORNEO DI PALLAVOLO

Come da tradizione, il 10 gennaio è stato dato il via al torneo di pallavolo interno, all'insegna dello spirito di squadra e del *fairplay*. Non è prevista l'eliminazione diretta, ma fasi successive di qualificazione, per decretare anche quest'anno la classe vincitrice.

Il nostro inviato Riccardo Guttà così ci racconta: "Nel regolamento è presente una limitazione per le classi dello Scientifico sul numero di maschi. Il limite è posto a 3, nel tentativo di equilibrare le partite, anche se per antonomasia i pronostici favoriscono proprio questo indirizzo. Ma si sa, i pronostici sono fatti per essere smentiti. Che sia questo l'anno in cui l'egemonia 'scientifica' verrà meno? Continuate a seguire il torneo e lo scoprirete".

Le parole raccolte sul campo dopo le prime partite testimoniano la tensione; Davide D'Errico (4D Linguistico) ci dice di non essere partito titolare a causa di un infortunio alla caviglia, e che "al di là del risultato, che sfortunatamente non ci ha sorriso, il tutto è dipeso dalle componenti di ciascuna classe, è quindi abbastanza casuale. Un appunto generale che mi piacerebbe fare è magari di non lasciare arbitrare gli alunni, bensì l'insegnante. È chiaro che alcune squadre partono avvantaggiate, ma l'importante è dare tutto sul campo, sempre e comunque".

SCAMBI LINGUISTICI

La 5D linguistico continua lo scambio con il liceo *La Versoie* di Thonon-les-Bains. Dal 27 marzo al 1 aprile i nostri studenti saranno accolti dai propri corrispondenti francesi per una settimana di attività scolastiche, visite culturali

e quotidianità domestica (referente la prof.ssa Vanzini).

OSPITI INTERNAZIONALI: DAL MIT AL RACCHETTI-DA VINCI

Accanto a Charles Martin, madrelingua del progetto SITE, è arrivata da Boston anche Hanna Didhabani, una studentessa del MIT che sta tenendo lezioni di fisica moderna in inglese alle classi quinte del liceo scientifico. L'iniziativa si inserisce nell'ambito del progetto GTL "Global Teaching Labs" di cui il Pacioli è capofila e a cui dal 2010 la nostra scuola aderisce (referente la prof.ssa Camilla Cervi).

VISITA A VIRGO

I ragazzi delle quinte Liceo scientifico hanno visitato il rilevatore di onde gravitazionali Virgo, ospitato presso l'Osservatorio Gravitazionale Europeo (EGO), situato nella campagna vicino a Pisa. EGO svolge ricerche nel campo della gravitazione, promuove la cooperazione nei campi della ricerca sperimentale e teorica delle onde gravitazionali in Europa favorendo i contatti tra scienziati e ingegneri e promuove attività di diffusione e formazione (referente la prof.ssa Elena Ferrari).

AL PASSO CON LE STEM

Si sta svolgendo un corso pomeridiano per l'utilizzo della stampante 3D presente nella nostra scuola, che terminerà con la realizzazione di un gadget. Il progetto si inserisce nell'ambito dell'approfondimento delle discipline STEM e dell'innovazione tecnologica ed è organizzato dal prof. Andrea Camposaragna.

IL RACCHETTI A TEATRO

Il "Racchetti - da Vinci" continua ad avvicinare gli studenti al mondo del teatro, sia come spettatori che come protagonisti.

Grazie all'iniziativa del prof. Pandini non sono mancate le occasioni per frequentare i teatri più prestigiosi del territorio: la classe 3E scientifico il 14 novembre ha assistito alle prove della *Filarmonica* del Teatro alla Scala; inoltre, gli alunni del laboratorio di musica sono stati spettatori dell'opera *The Tempest*, sempre alla Scala, e del *Don Giovanni*, al Ponchielli.

Puntando i riflettori ai ragazzi in prima persona, il laboratorio di teatro (referenti le prof.sse Locatelli e Martignotti), in collaborazione con il laboratorio scenografico (referente la prof.ssa Brambini), sta preparando una rappresentazione dell'*Antigone*, che parteciperà al concorso *Thauma* e verrà rappresentata anche alla *Notte del Liceo Classico*.

DEBATE AL RACCHETTI

La tradizione del *debate* iniziata da alcuni anni nel nostro liceo prosegue a livello interno con il torneo e il club d'istituto (referenti le prof.sse Rocca e Confortini), ma anche all'esterno con la partecipazione di due squadre rispettivamente al Campionato Nazionale e alle selezioni regionali delle Olimpiadi (coaches le prof.sse Tresoldi, Mascheroni, Confortini, Rocca, Fava).

INCONTRI CULTURALI

In seno al progetto *Passato e recente* i ragazzi delle quinte hanno incontrato il docente dell'Università Cattolica del Sacro Cuore Paolo Carelli, che ha raccontato la storia recente dell'Italia attraverso l'analisi di alcune serie TV (referente la prof.ssa Periello).

A cura della prof.ssa Martinotti, 12 classi dell'istituto hanno invece aderito ad un seminario letterario sul tema *Il noir oggi*, tenuto dallo scrittore François Morlupi.

Infine, per iniziativa dell'*Associazione degli ex Alunni del Liceo Ginnasio "Alessandro Racchetti" di Crema*, il 4 febbraio si è svolto nella sala Cremonesi del Museo Civico l'incontro *Assistenza sociale e tutela delle categorie deboli nella Grecia antica* (relatrice Cinzia Bearzot, professore ordinario di storia greca presso l'Università Cattolica di Milano).



Pillole di cronaca dal RdV

GIORNATA DELLA MEMORIA

Al "Racchetti - da Vinci" la *Giornata della Memoria* è stata un'occasione di commemorazione e riflessione grazie ai numerosi progetti proposti.

In particolare, si ricorda l'incontro in aula magna a cui hanno partecipato le classi terze del classico, dedicato alle figure dei "Giusti tra le Nazioni" e partito da un'iniziativa della classe 3A classico.

Inoltre, lunedì 6 febbraio le classi quinte interessate sono state coinvolte in un incontro *online* con Andra e Tatiana Bucci, sopravvissute ad Auschwitz (referente la prof.ssa Bianchessi).

Infine, la 4F scientifico è impegnata nel *Progetto Memoria*, che quest'anno culmina nel viaggio al campo di concentramento di Natzweiler-Struthof e al Parlamento europeo di Strasburgo. Pertanto, martedì 24 gennaio la classe ha partecipato a un incontro *online* con Edith Bruck, scrittrice di origine ungherese sopravvissuta ai campi di concentramento nazisti.

GIORNATA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

In occasione della *Giornata mondiale contro la violenza sulle donne* che ricorre il 25 novembre, la nostra scuola ha intrapreso numerosi progetti, tra cui la realizzazione di un video commissionato dalla rete *Con-tatto* al nostro laboratorio di teatro.

Il filmato *Mai più sola* è visibile sul canale YouTube dell'istituto al link <https://www.youtube.com/watch?v=rM7lcmSfEU>

Giulia Cerioli
4B liceo classico

RITORNO DAL FUTURO



Il giorno 28 gennaio il nostro istituto ha ospitato l'evento *Ritorno dal Futuro*.

Come proposta di orientamento in uscita, il "Racchetti - da Vinci" ha organizzato una rimpatriata di alcuni ex-studenti per fornire informazioni circa la scelta universitaria che i maturandi sono prossimi a dover compiere.

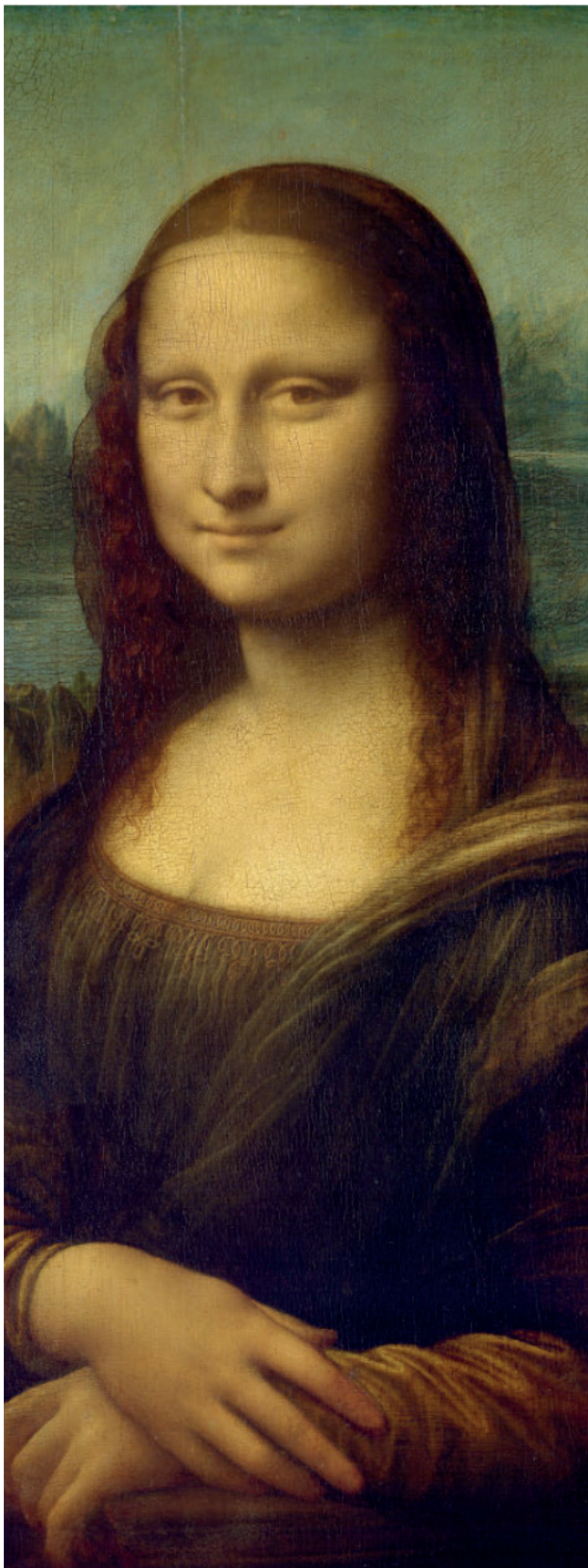
L'offerta era indirizzata anche ai ragazzi di quarta, in modo tale che anche loro avrebbero potuto cominciare a riflettere sul loro futuro.

Divisi per facoltà, i ragazzi hanno occupato le aule rendendosi disponibili per dissipare ogni dubbio e soddisfare le curiosità degli alunni del liceo desiderosi di schiarirsi le idee.

Sebbene la maggior parte l'abbia trovato utile, non sono mancati esempi di ragazzi che ne sono usciti ancora più confusi di prima.

Se nello specifico vi ritrovate nella seconda casistica, non disperate, c'è ancora tempo e il lampo di fulmine non dà certamente preavviso.

Riccardo Guttà
4D liceo linguistico



Un giorno
senza sorriso
è un giorno perso

Charlie Chaplin

Che cosa ognuno di noi fa o dovrebbe fare più spesso nella vita? Sorridere.

Questa azione, infatti, è un mezzo di comunicazione fra i più efficaci e l'uomo la utilizza più o meno inconsapevolmente per esprimere le proprie emozioni.

In termini tecnici il sorriso è un'espressione facciale che si genera dalla flessione dei muscoli ai lati della bocca ed esprime solitamente serenità, benessere, felicità, gioia o divertimento...

Può essere utilizzato sia per manifestare uno stato emotivo, ma anche come strumento di comunicazione nel rapportarsi con gli altri, secondo quello che è un codice di comportamento dettato dalla nostra coscienza. Se incontriamo per esempio un amico per strada è buona educazione porgergli il nostro saluto con un ampio sorriso sulle labbra.

Queste potrebbero sembrare le principali caratteristiche e funzioni di questa espressione facciale nell'essere umano, ma in realtà è più complesso di quello che sembra; esistono infatti diverse tipologie di sorriso che sono state classificate e raggruppate in 5 categorie in base al loro scopo comunicativo.

UN SORRISO ALLA VITA

Il sorriso più comune è quello genuino, chiamato anche *Sorriso di Duchenne*, dal nome del medico francese che ne studiò le peculiarità; esso ha lo scopo di esprimere felicità e altri sentimenti correlati ad essa, del tutto spontanei e sinceri. Questo, ad esempio, potrebbe essere il sorriso che mostriamo quando stiamo chiacchierando piacevolmente con un amico o quando riceviamo inaspettatamente una bella notizia.

Un'altra tipologia di sorriso è il *Sorriso di cortesia* e si distingue dagli altri perché con esso non vengono coinvolti gli occhi. Solitamente non esprime una vera e propria profonda gioia perché nella pratica viene utilizzato di più per relazionarsi con gli altri, anche con persone che non conosciamo, ponendo una sorta di cortesia nei loro confronti. Ad esempio, se sto camminando e vedo una signora sconosciuta che mi saluta, posso ricambiare a mia volta il saluto con questo tipo di sorriso.

La terza tipologia di sorriso è più personale; si tratta, infatti, di un *Sorriso compiaciuto*, che comunica felicità e soddisfazione, magari per un successo personale o anche per qualche fortunato evento capitato a una persona a cui vogliamo bene. Se vedi un bel voto su una verifica o riesci a conseguire un successo nello sport che pratici questo è di sicuro il sorriso che ti comparirà sul volto.

La quarta tipologia è rivolta verso gli altri: di solito ha la caratteristica di essere a bocca chiusa e viene chiamato *Sorriso di ascolto o incoraggiamento*. Questo esprime rassicurazione e rilassatezza, oltre che fiducia e inclusione a chi lo rivolgiamo, e serve quando si vuole rassicurare un amico in difficoltà e trasmettergli tranquillità e calma in una situazione di tensione per esempio.

La quinta e ultima tipologia è molto particolare perché racchiude tutte le altre emozioni non espresse nei precedenti sorrisi; si tratta del *Sorriso asimmetrico*. Chiamato così perché si genera dalla tensione dei muscoli di un solo lato della bocca, ha la funzione di comunicare diverse emozioni a seconda delle diverse circostanze in cui ci si trova: sarcasmo, malizia, ma anche sostegno o addirittura ansia quando siamo nervosi.

Con tutte queste tipologie ci accorgiamo di quanto effettivamente sorridiamo durante una giornata senza rendercene conto e di come ognuno di questi sorrisi abbia un motivo diverso.

Sorridere molto è un dato positivo, dunque, perché produce molti benefici, più di quelli che si pensano: fa bene al cuore e alla mente.

Studi in tutto il mondo (il primo di essi avvenuto in America) hanno dimostrato che ridere e sorridere fa bene alla salute, con effetti simili a quelli di una sessione di sport.

Il sorriso funge da antidolorifico naturale: quando sorridi, il tuo cervello rilascia endorfine, sostanze che agiscono come antidolorifici naturali. Proprio queste sono le sostanze che ci fanno sentire felici e meno stressati, inducendo una sensazione di calma e tranquillità.

Inoltre, come conseguenza a questo, il sorriso aiuta a rilasciare le emozioni a volte non espresse, così, essendo più liberi e rilassati, vedremo gli avvenimenti della vita da una prospettiva più positiva.

Il riso distende i muscoli, si tratta quindi di uno *stretching* naturale. I muscoli e le rughe si distendono rendendo la pelle anche più bella e compatta.

Il passo successivo al sorridere è ridere e anche questo porta dei notevoli vantaggi per il nostro corpo. Nello specifico, infatti, ridere è un esercizio muscolare e respiratorio che permette la purificazione e liberazione delle vie respiratorie superiori. Ha un effetto benefico sul colesterolo, perché aumenta gli scambi polmonari e contribuisce ad abbassare il tasso di grasso nel sangue e ha anche una funzione depurativa dell'organismo espellendo anidride carbonica. Ridere, per lo stato generale di salute, aiuta a combattere la debolezza fisica e mentale e porta salutari proprietà antidepressive. Questo è un primo passo verso uno stato di ottimismo, che contribuisce a donare gioia di vivere.

Anche l'insonnia diminuisce, perché ridendo vengono diminuite le tensioni inter-

ne al nostro corpo e così riusciamo a prendere sonno più facilmente.

Da questo momento, dunque, hai molti motivi in più per sorridere e ridere durante la tua giornata.

Il sorriso è un'espressione innata che si manifesta spontaneamente in tutti i bambini nei primi giorni di vita; non viene appreso per imitazione, ma nasce come reazione fisiologica, per divenire poi col tempo una manifestazione dei nostri intenti comunicativi.

Il bisogno dell'uomo oggi di rappresentarsi sorridente nasconde molto probabilmente anche il desiderio di benessere psicofisico, di bellezza, gioia e gaiezza interiore.

Purtroppo, però, nei tempi precedenti la raffigurazione del sorriso non è stata molto apprezzata come lo è ora. Notiamo infatti che nella maggior parte delle opere d'arte gli uomini sono raffigurati con delle espressioni molto serie, addirittura quasi cupe. Questo perché la mentalità del passato imponeva degli atteggiamenti molto decorosi e impassibili, soprattutto se lo stato di nobiltà era molto elevato e, perciò, nelle opere d'arte si doveva apparire il più seri possibile.

Non sono molti i casi in cui compare un sorriso sul volto di una figura in un ritratto. Uno di essi, il più emblematico di tutti, è il quadro della *Gioconda*.

La *Gioconda*, conosciuta anche come *Monna Lisa*, è un ritratto olio su tela di Leonardo da Vinci, databile agli inizi del 1500 che ora si trova nel Museo del Louvre a Parigi. Quest'opera rappresenta molto probabilmente Lisa Gherardini, la moglie di Francesco del Giocondo, e si tratta del dipinto più celebre e noto in assoluto della storia. Osserviamo che sul volto di questa donna compare quello che sembrerebbe un sorriso: esso è molto particolare e per questo motivo ha ispirato tantissime pagine di critica, letteratura e, addirittura, di psicologia.

Non è un sorriso ampio che dà la chiara espressione di gioia e felicità, perché in questo caso la bocca è leggermente arcuata e ciò rende difficile l'interpretazione delle emozioni espresse dalla Monna Lisa. Per questo viene denominato *sorriso leonardesco*.

Quando parliamo di un sorriso leonardesco ci riferiamo al sorriso misterioso che l'artista raffigura su tutte le figure femminili da lui dipinte, sorriso con le labbra allungate e solo leggermente piegate verso l'alto. Questa espressione è avvolta da un alone di mistero e su di essa sono state fatte diverse ipotesi interpretative. Molti sostengono che si tratti di un sorriso seducente, sensuale, malizioso, che allo stesso tempo viene contrapposto ad un atteggiamento di riserbo della donna verso questa sfera umana; altri, invece, credono voglia indicare più un'espressione di beffa come se volesse prendere in giro chi la osserva. Altri studiosi ancora hanno visto in questo sorriso un'immagine di velata tristezza e malinconia e, secondo loro, la Monna Lisa parrebbe fissare il vuoto con espressione fredda e addirittura senz'anima. E infine, l'ultima interpretazione fatta ci mostra la Gioconda come una donna molto sicura di sé, il suo sorriso alluderebbe, quindi, ad un atteggiamento di soddisfazione verso qualcosa e di superiorità.

Si tratta delle interpretazioni più generali che sono proposte dai critici dei nostri tempi, anche se questo enigmatico sorriso viene ancora messo in discussione. La questione non è ancora conclusa e perciò l'espressione sul volto è stata definita come un enigma indecifrabile. A mio parere questa figura sembra davvero guardare a sua volta noi stessi e pensare; esprime un senso di serenità e tranquillità, anche se ovviamente dietro alla sua espressione si celano sentimenti differenti che ognuno di noi percepisce diversamente.

In conclusione, come ci dice Charlie Chaplin, ricordiamoci di sorridere e facciamolo più spesso perché porta molti vantaggi a noi stessi e alle persone che ci stanno intorno. Sorridiamo alla vita, che la vita (prima o poi) ci sorriderà.

Giulia Galbiati
3B liceo classico

RUBRICA

Rubrica a cura di
Riccardo Guttà (4D liceo linguistico)
e Noemi Seimour (4B liceo classico)

LA STANZA SENZA PARETI

SECONDA EDIZIONE

T'offrii un nome
a te che mai fosti chiamata
t'offrii dei vestiti
a te che sempre spoglia ti sei vista
t'offrii una casa
a te che una via semiante l'altra
t'offrii me
ma di me nulla volevi

Raku requiescit

L'inchiostro s'imprime sulla pagina
come una goccia di sangue cade sulla neve
in un vuoto abbacinante
dove il silenzio riflette un grido disumano,
che solo poche orecchie possono sentire
nella solitudine di occhi stanchi che non cercano
altro che conforto;
eppure non ci credono più.

Noemi Seimour

Riflessioni sulla mafia di una ragazza di 18 anni

PIZZA, MAFIA E... UN ACCENDINO

“Pizza pasta e mandolino” è lo stereotipo più diffuso all'estero per definire il nostro Paese.

Ma non solo, purtroppo... Se dici a uno straniero di essere italiano, uno tra i primi attributi che sentirai sarà proprio “mafia”. La mafia nasce, infatti, sul nostro territorio, quello che chiamiamo il “Bel Paese”, ma più precisamente in Sicilia, nel XIX secolo. Il termine indica un sistema di organizzazioni segrete che agiscono illegalmente e in modo illecito per conseguire fini privati. Non è certo un vanto venire riconosciuti per questo in tutto il mondo, è dunque compito nostro tentare di riscattare il nostro Paese e depurarlo dalla malavita.

Possiamo affermare di aver fatto passi avanti rispetto al secolo scorso? Per comprendere ciò, non resta che ripercorrere storie e testimonianze di persone che hanno messo in gioco la loro vita per la collettività.

Pietro Grasso, giudice *a latere* del Maxiprocesso tenutosi a Palermo negli anni Novanta, esprime la propria volontà di continuare a combattere contro la mafia, nonostante la perdita dei suoi due più grandi collaboratori: Giovanni Falcone e Paolo Borsellino. La strage di Capaci (1992) strappò la vita al primo, in via D'Amelio si spense il secondo.

Proprio in nome del suo amico Giovanni, il giudice Grasso rinuncia a tutto col solo scopo di trasmettere un messaggio ai giovani, che sono il futuro. Egli è un “sopravvissuto”, poiché sarebbe dovuto tornare con Falcone quel fatidico giorno di maggio, se non che riuscì a partire in aereo la sera prima.

Forse è proprio così che doveva andare, Pietro Grasso avrebbe dovuto vivere per poter continuare a dar voce alla “guerra di liberazione del popolo siciliano”. Il suo compito è quello di tenere acceso, come fosse un testimone, il lume dell'accendino dorato, che l'amico gli ha passato, forse consapevole del destino a cui andava incontro.

È proprio grazie all'eco delle voci di coloro che hanno vissuto quei momenti se, fino ad oggi, la lotta alla mafia ancora prosegue. Se invece, un giorno, un muro di indifferenza cadesse sul mondo, separando chi tramanda da chi ascolta, il passato dal presente, la storia dal futuro, allora si spegnerebbe la fiamma che arde nei cuori di chi combatte.

L'indifferenza e la paura delle conseguenze alle proprie azioni portarono don Puglisi alla morte. Egli attuò un piano di salvaguardia di quei giovani che, nel quartiere Brancaccio a Palermo, vivevano per strada ed erano esposti al turbine della malavita. La sua non fu soltanto una volontà teorica: infatti riuscì ad avvicinare a sé una comunità di ragazzi, offrendo loro motivo di svago in attività e giochi. Proprio a causa del successo della sua azione, don Puglisi si trovò in diretto conflitto con i capi della malavita palermitana. Una guerra, questa, che egli combatté in solitaria, così come solitaria fu la sua morte per mano di Cosa Nostra. *Alla luce del sole* è il titolo del film diretto da Roberto Faenza che ritrae, nel finale, l'assassinio dell'uomo che aveva dato tutto per risollevarlo il quartiere, ma fu ricambiato, nel giorno del suo cinquantaseiesimo

La parola a un servitore della patria

Nicolò Gini
5C liceo scientifico

compleanno, con un proiettile alla nuca. Dalle riprese traspare la forza dell'indifferenza come principale arma al servizio delle organizzazioni mafiose: gli abitanti di Brancaccio vedono ma non vogliono vedere, sentono ma non vogliono sentire, perché per loro quella è la normalità e, dunque, non lottano per un cambiamento.

Un giudice, un parroco e, infine, un pentito. Tommaso Buscetta, boss della malavita che, dopo l'arresto, decise di collaborare con la giustizia sotto l'invito di Giovanni Falcone. La sua testimonianza ha reso possibile la condanna di numerosi uomini nel corso del Maxiprocesso e l'analisi della struttura di Cosa Nostra, organizzazione mafiosa che affonda le proprie radici in Sicilia. Un grande passo in avanti era stato fatto: l'Italia aveva iniziato a demolire, mattone per mattone, il muro dell'indifferenza. Questi anni, infatti, rappresentarono per l'Italia un punto di svolta, le loro vicende sensibilizzarono la popolazione al problema mafioso, gliene fecero prendere consapevolezza.

Come abbiamo già visto dalla storia di don Puglisi, la mafia non interessa solo gli adulti, ma anche ragazzi e bambini. Proprio questi ultimi furono, negli anni Settanta, vittime di rapimenti da parte della mafia, specialmente nel sud Italia. L'obiettivo era quello di ottenere forme di riscatto da parte di famiglie facoltose, in cambio della liberazione dei loro figli. Viene data immagine a questo fenomeno criminale grazie al film *Io non ho paura*, tratto dall'omonimo romanzo di Ammaniti, che ci permette di comprendere come chiunque possa reagire alle ingiustizie, permettendone il superamento.

Un esteso campo di grano illuminato dai raggi del sole, una brezza leggera che accarezza gli steli d'erba, e una casa abban-

donata. È questo il traguardo da raggiungere per vincere la gara di corsa. Ma, si sa, a ogni vittoria consegue una penitenza, e in questo caso spetta all'ultimo arrivato: Michele. Egli dovrà addentrarsi nell'abitazione diroccata per dimostrare il proprio coraggio, ma non sa che sarà proprio la sua audacia a condurlo in pericolo.

Infatti, nonostante i suoi amici si siano già allontanati, Michele decide di tornare al luogo della prova per ritrovare gli occhiali che la sorellina aveva perso, ma scorge una lastra di lamiera che impedisce alla vegetazione di proliferare. Il giovane, in quel momento, si trova di fronte alla vera prova di coraggio: seguire i propri impulsi umani e lasciare spazio alla curiosità, o ignorare l'incongruenza e raggiungere i propri amici? Naturalmente ha la meglio la prima, ma la vista che gli si pone di fronte agli occhi è tanto cruda da farlo sobbalzare. Di fretta si rintana in casa, non riuscendo a dimenticare quanto appena visto, quel piede seminascosto da una sporca coperta, e il corpo inerme adagiato a terra. Da sole poche azioni abbiamo avuto modo di conoscere il personaggio, un leone nel corpo di un bambino, dunque sappiamo che non si darà pace finché non scoprirà la verità. E così accade. La mattina seguente, infatti, Michele si reca nuovamente nel luogo del ritrovato e scopre, meravigliato, che il corpo non era quello di un cadavere, ma di un bambino, Filippo. Tra i due nasce una sincera amicizia, ma la narrazione si contorce quando Michele scopre che il proprio padre è direttamente coinvolto nel rapimento dell'amico. Ancora una volta si fa coraggio, affronta la paura, e tenta in tutti i modi di nascondere Filippo, ferendosi gravemente per mano del suo stesso padre, che lo aveva scambiato per l'ostaggio. È proprio grazie al finale della storia che capiamo come atti ingiusti come quelli compiuti dalle organizzazioni mafiose non portino a nient'altro che a dolore e spargimenti inutili di sangue. Michele ha combattuto la paura e l'indifferenza facendosi carico di una vita altrui e ha cambiato le prospettive di vita del padre, allontanandolo dalla via della malavita.

Ma paura è anche prudenza, e questa mio padre, originario della Calabria, la conosce bene. La conosco anche io grazie ai suoi racconti, poiché queste situazioni, finché non le provi, suscitano in te un sentimento di curiosità verso una realtà che sembra lontana, ma che non lo è affatto.

In un piccolo e povero paese della Calabria, sull'estremità della punta dello Stivale, vigeva il coprifuoco volontario. Un timore generale spingeva i cittadini a ritirarsi nelle proprie umili abitazioni, poiché nessuno sapeva, o voleva sapere, cosa accadesse la notte. Ciò non vuol dire che di giorno si stesse tranquilli: un bar fatto esplodere quando il sole era ancora cocente sull'asfalto; o uomini in giacca e cravatta in cerca del loro debitore e al citofono la moglie con le gambe tremanti. Ogni volta che ripercorro quelle strade incurvate, con l'asfalto frammentato e i buchi nel terreno, penso ai racconti di una gioventù limitata, schiacciata sotto il peso della paura.

Penso che la situazione attuale in quel piccolo paesino di Calabria sia ancora incerta. Mi chiedo, dunque, se mai le cose potranno cambiare, e soprattutto in che modo.

L'iniziativa, a parer mio, dovrebbe coinvolgere innanzitutto i piani alti. Le infrastrutture nei piccoli paesi del meridione sono precarie, le condizioni igienico-sanitarie in molti casi sono trascurate e la mancanza di servizi porta indubbiamente i cittadini a trasgredire le regole, come testimoniano i “monti di immondizia” (due metri di altezza!) ai lati delle strade. Il posto in cui viviamo, a parer mio, rispecchia come siamo dentro, come è organizzata la nostra mente e quali sono le nostre priorità. Partendo dal principio, se un bambino nasce in un luogo che rispecchia le caratteristiche elencate prima, allora man mano che crescerà sarà, molto probabilmente, incline a seguire le usanze di coloro che lo circondano, e questo coinvolge anche l'ingaggiamento in organizzazioni mafiose di molti giovani.

Dunque, riprendendo la domanda iniziale, penso sia giusto valorizzare i successi della giustizia verso questa piaga sociale, ma è noto a chiunque che la lotta non sia ancora stata del tutto vinta, e che per farlo sia indispensabile il coinvolgimento morale dell'intera popolazione. È indubbiamente necessario che ognuno porti con sé quello che per Pietro Grasso è l'accendino di Falcone, ovvero quell'essenza che ti dà la forza di agire in modo giusto, che traduca gli impulsi benevoli del cuore in azioni. Fin quando qualcuno continuerà a considerare come normalità le ingiustizie che lo circondano, sentendosi in questo modo legittimato a non intervenire, allora dovremo accontentarci di venire riconosciuti, fuori dall'Italia, per la mafia.

Una studentessa



Il 17 novembre 2022 le classi 5A liceo classico, 5C liceo scientifico e 5L liceo linguistico hanno partecipato all'incontro *Legalità/Lotta alle mafie* organizzato da *Unisona*, una conversazione in diretta *streaming* con l'ex Procuratore nazionale antimafia, nonché Presidente del Senato, Pietro Grasso.

L'incontro si è tenuto a distanza in videoconferenza a livello nazionale e si è focalizzato sulla storia della lotta alle mafie, passando per nomi celebri come quelli di Falcone e Borsellino, tutto dal punto di vista di un testimone diretto e autorevole (Grasso stesso).

L'impressione, come studente, che è rimasta è quella di una lotta senza requie contro il crimine organizzato in Italia, dove si è visto nascere il temibile fenomeno delle mafie: lo Stato si mostra forte, non disposto a patteggiare con i criminali che insozzano (come è noto a livello mondiale) il nome del nostro Bel Paese.





Un giorno
senza sorriso
è un giorno perso

Charlie Chaplin

UN SORRISO ALLA VITA

Che cosa ognuno di noi fa o dovrebbe fare più spesso nella vita? Sorridere.

Questa azione, infatti, è un mezzo di comunicazione fra i più efficaci e l'uomo la utilizza più o meno inconsapevolmente per esprimere le proprie emozioni.

In termini tecnici il sorriso è un'espressione facciale che si genera dalla flessione dei muscoli ai lati della bocca ed esprime solitamente serenità, benessere, felicità, gioia o divertimento...

Può essere utilizzato sia per manifestare uno stato emotivo, ma anche come strumento di comunicazione nel rapportarsi con gli altri, secondo quello che è un codice di comportamento dettato dalla nostra coscienza. Se incontriamo per esempio un amico per strada è buona educazione porgergli il nostro saluto con un ampio sorriso sulle labbra.

Queste potrebbero sembrare le principali caratteristiche e funzioni di questa espressione facciale nell'essere umano, ma in realtà è più complesso di quello che sembra; esistono infatti diverse tipologie di sorriso che sono state classificate e raggruppate in 5 categorie in base al loro scopo comunicativo.

Il sorriso più comune è quello genuino, chiamato anche **Sorriso di Duchenne**, dal nome del medico francese che ne studiò le peculiarità; esso ha lo scopo di esprimere felicità e altri sentimenti correlati ad essa, del tutto spontanei e sinceri. Questo, ad esempio, potrebbe essere il sorriso che mostriamo quando stiamo chiacchierando piacevolmente con un amico o quando riceviamo inaspettatamente una bella notizia.

Un'altra tipologia di sorriso è il **sorriso di cortesia** e si distingue dagli altri perché con esso non vengono coinvolti gli occhi. Solitamente non esprime una vera e propria profonda gioia perché nella pratica viene utilizzato di più per relazionarsi con gli altri, anche con persone che non conosciamo, ponendo una sorta di cortesia nei loro confronti. Ad esempio, se sto camminando e vedo una signora sconosciuta che mi saluta, posso ricambiare a mia volta il saluto con questo tipo di sorriso.

La terza tipologia di sorriso è più personale; si tratta, infatti, di un **sorriso compiaciuto**, che comunica felicità e soddisfazione, magari per un successo personale o anche per qualche fortunato evento capitato a una persona a cui vogliamo

bene. Se vedi un bel voto su una verifica o riesci a conseguire un successo nello sport che pratici questo è di sicuro il sorriso che ti comparirà sul volto.

La quarta tipologia è rivolta verso gli altri: di solito ha la caratteristica di essere a bocca chiusa e viene chiamato **sorriso di ascolto o incoraggiamento**. Questo esprime rassicurazione e rilassatezza, oltre che fiducia e inclusione a chi lo rivolgiamo, e serve quando si vuole rassicurare un amico in difficoltà e trasmettergli tranquillità e calma in una situazione di tensione per esempio.

La quinta e ultima tipologia è molto particolare perché racchiude tutte le altre emozioni non espresse nei precedenti sorrisi; si tratta del **sorriso asimetrico**. Chiamato così perché si genera dalla tensione dei muscoli di un solo lato della bocca, ha la funzione di comunicare diverse emozioni a seconda delle diverse circostanze in cui ci si trova: sarcasmo, malizia, ma anche sostegno o addirittura ansia quando siamo nervosi.

Con tutte queste tipologie ci accorgiamo di quanto effettivamente sorridente durante una giornata senza rendercene conto e di come ognuno di questi sorrisi abbia un motivo diverso.

Sorrider molto è un dato positivo, dunque, perché produce molti benefici, più di quelli che si pensano: fa bene al cuore e alla mente.

Studi in tutto il mondo (il primo di essi avvenuto in America) hanno dimostrato che ridere e sorridere fa bene alla salute, con effetti simili a quelli di una sessione di sport. Il sorriso funge da antidolorifico naturale: quando sorridi, il tuo cervello rilascia endorfine, sostanze che agiscono come antidolorifici naturali. Proprio queste sono le sostanze che ci fanno sentire felici e meno stressati, inducendo una sensazione di calma e tranquillità.

Inoltre, come conseguenza a questo, il sorriso aiuta a rilasciare le emozioni a volte non espresse, così, essendo più liberi e rilassati, vedremo gli avvenimenti della vita da una prospettiva più positiva. Il riso distende i muscoli, si tratta quindi di uno stretching naturale. I muscoli e le rughe si distendono rendendo la pelle anche più bella e compatta.

Il passo successivo al sorridere è ridere e anche questo porta dei notevoli vantaggi per il nostro corpo. Nello specifico, infatti,

ridere è un esercizio muscolare e respiratorio che permette la purificazione e liberazione delle vie respiratorie superiori. Ha un effetto benefico sul colesterolo, perché aumenta gli scambi polmonari e contribuisce ad abbassare il tasso di grasso nel sangue e ha anche una funzione depurativa dell'organismo espellendo anidride carbonica. Ridere, per lo stato generale di salute, aiuta a combattere la debolezza fisica e mentale e porta salutari proprietà antidepressive. Questo è un primo passo verso uno stato di ottimismo, che contribuisce a donare gioia di vivere.

Anche l'insonnia diminuisce, perché ridendo vengono diminuite le tensioni interne al nostro corpo e così riusciamo a prendere sonno più facilmente.

Da questo momento, dunque, hai molti motivi in più per sorridere e ridere durante la tua giornata.

Il sorriso è un'espressione innata che si manifesta spontaneamente in tutti i bambini nei primi giorni di vita; non viene appreso per imitazione, ma nasce come reazione fisiologica, per divenire poi col tempo una manifestazione dei nostri intenti comunicativi.

Il bisogno dell'uomo oggi giorno di rappresentarsi sorridente nasconde molto probabilmente anche il desiderio di benessere psicofisico, di bellezza, gioia e gaiezza interiore.

Purtroppo, però, nei tempi precedenti la raffigurazione del sorriso non è stata molto apprezzata come lo è ora. Notiamo infatti che nella maggior parte delle opere d'arte, gli uomini sono raffigurati con delle espressioni molto serie, addirittura quasi cupe. Questo perché la mentalità dell'epoca imponeva degli atteggiamenti molto decorosi e impassibili, soprattutto se lo stato di nobiltà era molto elevato e, perciò, nelle opere d'arte si doveva apparire il più seri possibile.

Non sono molti i casi in cui compare un sorriso sul volto di una figura in un ritratto. Uno di essi, il più emblematico di tutti, è il quadro della **Gioconda**.

La **Gioconda**, conosciuta anche come **Monna Lisa**, è un ritratto olio su tela di Leonardo da Vinci, databile agli inizi del 1500 che ora si trova nel Museo del Louvre a Parigi. Quest'opera rappresenta molto probabilmente Lisa Gherardini, la moglie di Francesco del Giocondo e si tratta del dipinto più celebre e noto in assoluto della storia.

Osserviamo che sul volto di questa donna compare quello che sembrerebbe un sorriso: esso è molto particolare e per questo motivo ha ispirato tantissime pagine di critica, letteratura e, addirittura, di psicologia. Non è un sorriso ampio che dà la chiara espressione di gioia e felicità, perché in questo caso la bocca è leggermente arcuata e ciò rende difficile l'interpretazione delle emozioni espresse dalla Monna Lisa. Per questo viene denominato **sorriso leonardesco**. Quando parliamo di un sorriso leonardesco ci riferiamo al sorriso misterioso che l'artista raffigura su tutte le figure femminili da lui dipinte, sorriso con le labbra allungate e solo leggermente piegate verso l'alto. Questa espressione è avvolta da un alone di mistero e su di essa sono state fatte diverse ipotesi interpretative. Molti sostengono che si tratti di un sorriso seducente, sensuale, malizioso che allo stesso tempo viene contrapposto ad un atteggiamento di riserbo della donna verso questa sfera umana; altri, invece, credono voglia indicare più un'espressione di beffa come se volesse prendere in giro chi la osserva. Altri studiosi ancora hanno visto in questo sorriso un'immagine di velata tristezza e malinconia e, secondo loro, la Monna Lisa parrebbe fissare il vuoto con espressione fredda e addirittura senz'anima. E infine, l'ultima interpretazione fatta ci mostra la Gioconda come una donna molto sicura di sé, il suo sorriso alluderebbe, quindi, ad un atteggiamento di soddisfazione verso qualcosa e di superiorità.

Si tratta delle interpretazioni più generali che sono proposte dai critici dei nostri tempi, anche se questo enigmatico sorriso viene ancora messo in discussione. La questione non è ancora conclusa e perciò l'espressione sul volto è stata definita come un enigma indecifrabile. A mio parere questa figura sembra davvero guardare a sua volta noi stessi e pensare; esprime un senso di serenità e tranquillità, anche se ovviamente dietro alla sua espressione si celano sentimenti differenti che ognuno di noi percepisce diversamente.

In conclusione, come ci dice Charlie Chaplin, ricordiamoci di sorridere e facciamolo più spesso perché porta molti vantaggi a noi stessi e alle persone che ci stanno intorno. Sorridiamo alla vita, che la vita (prima o poi) ci sorriderà.

Giulia Galbiati
3B liceo classico

RUBRICA

LA STANZA SENZA PARETI

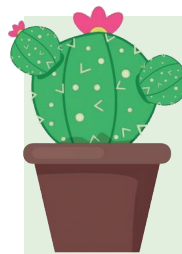
SECONDA EDIZIONE

Rubrica a cura di
Riccardo Guttà 4D liceo linguistico
e Noemi Seimour 4B liceo classico

T'offrii un nome
a te che mai fosti chiamaTa
t'offrii dei vestiti
a te che sempre spoglia ti sei vista
t'offrii una casa
a te che una via semiante l'altra
t'offrii me
ma di me nulla volevi
Raku requiescit

L'inchiostro s'imprime sulla pagina
come una goccia di sangue cade sulla neve
in un vuoto abbacinante
dove il silenzio riflette un grido disumano,
che solo poche orecchie possono sentire
nella solitudine di occhi stanchi che non cercano
altro che conforto;
eppure non ci credono più.
Noemi Seimour

DOVE GLI OCCHI NON ARRIVANO



NON È "SOLO ANSIA"

Sentirsi insicuri ci rende ansiosi. Non crediamo in noi stessi e per questo pensiamo di non potercela fare: il nostro corpo si attiva, reagendo a questa paura, a questo timore, a questa preoccupazione, e noi perdiamo il controllo di noi stessi, travolti dagli impulsi nervosi di cui diventiamo succubi.

L'ansia accomuna un po' tutti, e frequenti sono anche i sintomi e la sensazione di disagio che questa comporta, mentre le cause possono essere le più disparate. In questo articolo ci occuperemo di approfondire due delle principali patologie che si sviluppano dall'ansia cronica, ossia l'Atelofobia e l'Ansia Sociale.

... La rassegnazione riempì il cactus di voci che gli affibbiarono la peggiore delle convinzioni: Lui. Non. Era. Abbastanza. Iniziò così una continua lotta contro le sue stesse aspettative, la sua vita era finita per essere una lunga battaglia al fine di essere amato. Era consapevole del suo fallimento, eppure continuò imperterrita a porsi obiettivi così alti che rasentavano la perfezione, restando sempre più deluso...

L'ATELOFOBIA

Capita a tutti noi, più di una volta, di non sentirci all'altezza delle aspettative, di conseguire un risultato molto buono, quasi perfetto, ma non sentirci soddisfatti di noi stessi e non tollerare quel "QUASI" che ci separa dalla perfezione.

È proprio il "quasi" che rende la quotidianità di alcune persone una continua lotta contro sé stessi e contro

i loro limiti, fino allo sfinimento, senza però trovarsi ancora appagati dal lavoro svolto. Questi soggetti soffrono di atelofobia, un disturbo ansioso che deriva dal greco ατελής (atelès) ovvero "imperfetto, incompleto" e φόβος (phóbos) "paura", letteralmente la "paura dell'imperfezione"; essa si traduce in un desiderio maniacale di essere impeccabili in ogni azione quotidiana e nella conseguente intolleranza di ogni minimo errore che li ostacola dalla perfezione.

Queste sensazioni di insoddisfazione e insaziabilità travolgono chi ne soffre e lo spingono a porsi obiettivi molto elevati, con l'illusoria convinzione che si sentirà appagato e gratificato quando raggiungerà quei traguardi. Poiché gli obiettivi sono irrealistici, inevitabilmente fallirà e si accuserà per questo, entrando in un circolo vizioso che non farà altro che accrescere la costante sensazione di inadeguatezza.

Le cause dello sviluppo di questo disturbo possono essere molteplici, ma molto frequentemente esso nasce a causa di un ambiente familiare e scolastico molto rigido, che tende a valorizzare solo il massimo risultato e a criticare pesantemente ogni minimo errore, senza tenere in considerazione la fatica e la dedizione impiegate. Ciò crea nella mente di chi ne soffre la paura di deludere le persone che gli stanno accanto.

Un'altra possibile causa può essere l'esperienza di un evento traumatico di derisione o emarginazione a causa di un errore commesso dallo stesso individuo.

Tutto questo porta ad un costante stato di ansia e preoccupazione, seguito da irritabilità, bassa autostima, estrema impotenza e delusione verso sé stessi e i propri errori. Il corpo reagisce a questo stato d'inquietudine perenne con sintomi prettamente tipici dell'ansia, come

tremori, pianto, confusione, affanno, fino ad arrivare agli attacchi di panico.

Con questo articolo vogliamo porre sotto una luce diversa l'atelofobia, che spesso viene sottovalutata o, peggio, considerata normale. Eppure, essa è in grado di mettere in grossa difficoltà chi ne soffre, rendendo ardue, quasi invivibili, anche le più semplici azioni quotidiane.

... Conseguente a questa certezza fu l'ansia. Non riusciva a mostrarsi agli occhi degli altri, non riusciva ad essere così nudo e impotente dinanzi al giudizio altrui.

Quella sensazione lo bruciava dall'interno così ardentemente che finì per chiudersi in sé stesso, senza riguardi.

Tornò nel suo vortice di incertezze, abbandonato al suo dolore.

Nonostante questo, però, non aveva mai pianto.

Eppure, un giorno, quando era così stanco della vita una goccia salata gli scivolò sulle spine; e proprio in quel momento, arrivò un fiore ad asciugargliela.

L'ANSIA SOCIALE

È piuttosto comune non sentirsi a proprio agio in alcune situazioni di condivisione comunitaria, come intervenire in una conferenza o uscire con amici di amici che non si conoscono molto bene. Non è però normale quando questo disagio arriva ad essere un disturbo che porta ad un'ansia molto intensa.

Quali siano le cause di questa patologia non è ancora del tutto chiaro, ma sicuramente svolgono un ruolo importante sia la vulnerabilità della persona, che l'aver sperimentato situazioni di imbarazzo o umiliazione pubblica, come aggressioni o episodi di emarginazione; queste esperienze, sommate a pensieri distorti relativi a sé stessi e alla percezione che di noi hanno gli altri, portano molte persone a sviluppare questa fobia.

Chi ne soffre ha paura di essere visto dagli altri come una persona debole, noiosa, o in generale di essere giudicato negativamente, e tende quindi a proteggersi evitando il più possibile tutte quelle situazioni sociali che lo portano ad uno stato paranoico, chiudendosi in casa e anche in sé stesso, isolandosi dal mondo.

L'ansia, in chi soffre di questa patologia, si può presentare in due forme: la prima, che prende il nome di ansia anticipatoria, sopraggiunge prematuramente e accompagna l'individuo per diverse settimane prima dell'evento; la seconda, invece, compare all'improvviso, appena prima dell'evento, con una potenza travolgente che spesso si traduce in forti attacchi di panico.

La fobia sociale, molto diffusa, è spesso accompagnata da altri disturbi psichiatrici; solitamente esordisce nelle prime fasi dell'adolescenza, e colpisce principalmente le donne.

Le terapie per curare, o quantomeno cercare di attenuare, l'ansia sociale sono diverse: si può intervenire con un trattamento farmacologico ma principalmente si punta all'esposizione graduale dei soggetti a quei contesti che generano in loro ansia.

Stiamo attenti però: l'ansia normale, causata da situazioni di difficoltà o disagio, è ben diversa dall'ansia patologica, tant'è che se la prima non ha bisogno di essere curata, la seconda invece, a lungo andare, può creare problemi e condizionare tutti gli ambiti della vita degli individui che ne sono afflitti.

Badiamo quindi bene a non ingigantire le nostre sensazioni e a chiamare le cose con il giusto nome: l'ansia prima di un'interrogazione o di una verifica per cui non ci si sente preparati al meglio, non è atelofobia, così come non è sintomo di ansia sociale l'essere agitati prima di uscire con la persona di cui siamo innamorati.

Camilla Campi 3B liceo classico
Matilde Fiorin e Sara Vailati 2E liceo linguistico

RUBRICA

UN SORRISO ALLA VITA

Un giorno
senza sorriso
è un giorno perso

Charlie Chaplin

Che cosa ognuno di noi fa o dovrebbe fare più spesso nella vita? Sorridere.

Questa azione, infatti, è un mezzo di comunicazione fra i più efficaci e l'uomo la utilizza più o meno inconsapevolmente per esprimere le proprie emozioni.

In termini tecnici il sorriso è un'espressione facciale che si genera dalla flessione dei muscoli ai lati della bocca ed esprime solitamente serenità, benessere, felicità, gioia o divertimento...

Può essere utilizzato sia per manifestare uno stato emotivo, ma anche come strumento di comunicazione nel rapportarsi con gli altri, secondo quello che è un codice di comportamento dettato dalla nostra coscienza. Se incontriamo per esempio un amico per strada è buona educazione porgergli il nostro saluto con un ampio sorriso sulle labbra.

Queste potrebbero sembrare le principali caratteristiche e funzioni di questa espressione facciale nell'essere umano, ma in realtà è più complesso di quello che sembra; esistono infatti diverse tipologie di sorriso che sono state classificate e raggruppate in 5 categorie in base al loro scopo comunicativo.

Il sorriso più comune è quello genuino, chiamato anche **Sorriso di Duchenne**, dal nome del medico francese che ne studiò le peculiarità; esso ha lo scopo di esprimere felicità e altri sentimenti correlati ad essa, del tutto spontanei e sinceri. Questo, ad esempio, potrebbe essere il sorriso che mostriamo quando stiamo chiacchierando piacevolmente con un amico o quando riceviamo inaspettatamente una bella notizia.

Un'altra tipologia di sorriso è il **sorriso di cortesia** e si distingue dagli altri perché con esso non vengono coinvolti gli occhi. Solitamente non esprime una vera e propria profonda gioia perché nella pratica viene utilizzato di più per relazionarsi con gli altri, anche con persone che non conosciamo, ponendo una sorta di cortesia nei loro confronti. Ad esempio, se sto camminando e vedo una signora sconosciuta che mi saluta, posso ricambiare a mia volta il saluto con questo tipo di sorriso.

La terza tipologia di sorriso è il **più personale**; si tratta, infatti, di un **sorriso compiaciuto**, che comunica felicità e soddisfazione, magari per un successo personale o anche per qualche fortunato evento capitato a una persona a cui vogliamo

bene. Se vedi un bel voto su una verifica o riesci a conseguire un successo nello sport che pratici questo è di sicuro il sorriso che ti comparirà sul volto.

La quarta tipologia è rivolta verso gli altri: di solito ha la caratteristica di essere a bocca chiusa e viene chiamato **sorriso di ascolto o incoraggiamento**. Questo esprime rassicurazione e rilassatezza, oltre che fiducia e inclusione a chi lo rivolgiamo, e serve quando si vuole rassicurare un amico in difficoltà e trasmettergli tranquillità e calma in una situazione di tensione per esempio.

La quinta e ultima tipologia è molto particolare perché racchiude tutte le altre emozioni non espresse nei precedenti sorrisi; si tratta del **sorriso asimetrico**. Chiamato così perché si genera dalla tensione dei muscoli di un solo lato della bocca, ha la funzione di comunicare diverse emozioni a seconda delle diverse circostanze in cui ci si trova: sarcasmo, malizia, ma anche sostegno o addirittura ansia quando siamo nervosi.

Con tutte queste tipologie ci accorgiamo di quanto effettivamente sorridiamo durante una giornata senza rendercene conto e di come ognuno di questi sorrisi abbia un motivo diverso.

Sorridere molto è un dato positivo, dunque, perché produce molti benefici, più di quelli che si pensano: fa bene al cuore e alla mente.

Studi in tutto il mondo (il primo di essi avvenuto in America) hanno dimostrato che ridere e sorridere fa bene alla salute, con effetti simili a quelli di una sessione di sport. Il sorriso funge da antidolorifico naturale: quando sorridi, il tuo cervello rilascia endorfine, sostanze che agiscono come antidolorifici naturali. Proprio queste sono le sostanze che ci fanno sentire felici e meno stressati, inducendo una sensazione di calma e tranquillità.

Inoltre, come conseguenza a questo, il sorriso aiuta a rilasciare le emozioni a volte non espresse, così, essendo più liberi e rilassati, vedremo gli avvenimenti della vita da una prospettiva più positiva.

Il riso distende i muscoli, si tratta quindi di uno *stretching* naturale. I muscoli e le rughe si distendono rendendo la pelle anche più bella e compatta.

Il passo successivo al sorridere è ridere e anche questo porta dei notevoli vantaggi per il nostro corpo. Nello specifico, infatti,

ridere è un esercizio muscolare e respiratorio che permette la purificazione e liberazione delle vie respiratorie superiori. Ha un effetto benefico sul colesterolo, perché aumenta gli scambi polmonari e contribuisce ad abbassare il tasso di grasso nel sangue e ha anche una funzione depurativa dell'organismo espellendo anidride carbonica. Ridere, per lo stato generale di salute, aiuta a combattere la debolezza fisica e mentale e porta salutari proprietà antidepressive. Questo è un primo passo verso uno stato di ottimismo, che contribuisce a donare gioia di vivere.

Anche l'insonnia diminuisce, perché ridendo vengono diminuite le tensioni interne al nostro corpo e così riusciamo a prendere sonno più facilmente.

Da questo momento, dunque, hai molti motivi in più per sorridere e ridere durante la tua giornata.

Il sorriso è un'espressione innata che si manifesta spontaneamente in tutti i bambini nei primi giorni di vita; non viene appreso per imitazione, ma nasce come reazione fisiologica, per divenire poi col tempo una manifestazione dei nostri intenti comunicativi.

Il bisogno dell'uomo oggi giorno di rappresentarsi sorridente nasconde molto probabilmente anche il desiderio di benessere psicofisico, di bellezza, gioia e gaiezza interiore.

Purtroppo, però, nei tempi precedenti la raffigurazione del sorriso non è stata molto apprezzata come lo è ora. Notiamo infatti che nella maggior parte delle opere d'arte, gli uomini sono raffigurati con delle espressioni molto serie, addirittura quasi cupe. Questo perché la mentalità dell'epoca imponeva degli atteggiamenti molto decorosi e impassibili, soprattutto se lo stato di nobiltà era molto elevato e, perciò, nelle opere d'arte si doveva apparire il più seri possibile.

Non sono molti i casi in cui compare un sorriso sul volto di una figura in un ritratto. Uno di essi, il più emblematico di tutti, è il quadro della *Gioconda*.

La *Gioconda*, conosciuta anche come *Monna Lisa*, è un ritratto olio su tela di Leonardo da Vinci, databile agli inizi del 1500 che ora si trova nel Museo del Louvre a Parigi. Quest'opera rappresenta molto probabilmente Lisa Gherardini, la moglie di Francesco del Giocondo e si tratta del dipinto più celebre e noto in assoluto della



storia. Osserviamo che sul volto di questa donna compare quello che sembrerebbe un sorriso: esso è molto particolare e per questo motivo ha ispirato tantissime pagine di critica, letteratura e, addirittura, di psicologia.

Non è un sorriso ampio che dà la chiara espressione di gioia e felicità, perché in questo caso la bocca è leggermente arcuata e ciò rende difficile l'interpretazione delle emozioni espresse dalla Monna Lisa. Per questo viene denominato *sorriso leonardesco*.

Quando parliamo di un sorriso leonardesco ci riferiamo al sorriso misterioso che l'artista raffigura su tutte le figure femminili da lui dipinte, sorriso con le labbra allungate e solo leggermente piegate verso l'alto. Questa espressione è avvolta da un alone di mistero e su di essa sono state fatte diverse ipotesi interpretative. Molti sostengono che si tratti di un sorriso seducente, sensuale, malizioso che allo stesso tempo viene contrapposto ad un atteggiamento di riserbo della donna verso questa sfera umana; altri, invece, credono voglia indicare più un'espressione di beffa come se volesse prendere in giro chi la osserva. Altri studiosi ancora hanno visto in questo sorriso un'immagine di velata tristezza e malinconia e, secondo loro, la Monna Lisa parrebbe fissare il vuoto con espressione fredda e addirittura senz'anima. E infine, l'ultima interpretazione fatta ci mostra la Gioconda come una donna molto sicura di sé, il suo sorriso alluderebbe, quindi, ad un atteggiamento di soddisfazione verso qualcosa e di superiorità.

Si tratta delle interpretazioni più generali che sono proposte dai critici dei nostri tempi, anche se questo enigmatico sorriso viene ancora messo in discussione. La questione non è ancora conclusa e perciò l'espressione sul volto è stata definita come un enigma indecifrabile. A mio parere questa figura sembra davvero guardare a sua volta noi stessi e pensare; esprime un senso di serenità e tranquillità, anche se ovviamente dietro alla sua espressione si celano sentimenti differenti che ognuno di noi percepisce diversamente.

In conclusione, come ci dice Charlie Chaplin, ricordiamoci di sorridere e facciamo più spesso perché porta molti vantaggi a noi stessi e alle persone che ci stanno intorno. Sorridiamo alla vita, che la vita (prima o poi) ci sorriderà.

RUBRICA

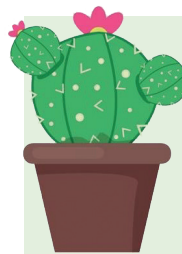
LA STANZA SENZA PARETI

SECONDA EDIZIONE

Rubrica a cura di
Riccardo Guttà 4D liceo linguistico
e Noemi Seimour 4B liceo classico

T'offrii un nome
a te che mai fosti chiamata
t'offrii dei vestiti
a te che sempre spoglia ti sei vista
t'offrii una casa
a te che una via semiante l'altra
t'offrii me
ma di me nulla volevi
Raku requiescit

L'inchiostro s'imprime sulla pagina
come una goccia di sangue cade sulla neve
in un vuoto abbacinante
dove il silenzio riflette un grido disumano,
che solo poche orecchie possono sentire
nella solitudine di occhi stanchi che non cercano
altro che conforto;
eppure non ci credono più.
Noemi Seimour



RUBRICA

DOVE GLI OCCHI NON ARRIVANO

NON È "SOLO ANSIA"

Sentirsi insicuri ci rende ansiosi. Non crediamo in noi stessi e per questo pensiamo di non potercela fare: il nostro corpo si attiva, reagendo a questa paura, a questo timore, a questa preoccupazione, e noi perdiamo il controllo di noi stessi, travolti dagli impulsi nervosi di cui diventiamo succubi.

L'ansia accomuna un po' tutti, e frequenti sono anche i sintomi e la sensazione di disagio che questa comporta, mentre le cause possono essere le più disparate. In questo articolo ci occuperemo di approfondire due delle principali patologie che si sviluppano dall'ansia cronica, ossia l'Atelofobia e l'Ansia Sociale.

... La rassegnazione riempì il cactus di voci che gli affibbiarono la peggiore delle convinzioni: Lui. Non. Era. Abbastanza. Iniziò così una continua lotta contro le sue stesse aspettative, la sua vita era finita per essere una lunga battaglia al fine di essere amato. Era consapevole del suo fallimento, eppure continuò imperterrito a porsi obiettivi così alti che rasentavano la perfezione, restando sempre più deluso...

L'ATELOFOBIA

Capita a tutti noi, più di una volta, di non sentirci all'altezza delle aspettative, di conseguire un risultato molto buono, quasi perfetto, ma non sentirci soddisfatti di noi stessi e non tollerare quel "QUASI" che ci separa dalla perfezione.

È proprio il "quasi" che rende la quotidianità di alcune persone una continua lotta contro sé stessi e contro

i loro limiti, fino allo sfinimento, senza però trovarsi ancora appagati dal lavoro svolto. Questi soggetti soffrono di atelofobia, un disturbo ansioso che deriva dal greco ατελής (atelès) ovvero "imperfetto, incompleto" e φόβος (phóbos) "paura", letteralmente la "paura dell'imperfezione"; essa si traduce in un desiderio maniacale di essere impeccabili in ogni azione quotidiana e nella conseguente intolleranza di ogni minimo errore che li ostacola dalla perfezione.

Queste sensazioni di insoddisfazione e insaziabilità travolgono chi ne soffre e lo spingono a porsi obiettivi molto elevati, con l'illusoria convinzione che si sentirà appagato e gratificato quando raggiungerà quei traguardi. Poiché gli obiettivi sono irrealistici, inevitabilmente fallirà e si accuserà per questo, entrando in un circolo vizioso che non farà altro che accrescere la costante sensazione di inadeguatezza.

Le cause dello sviluppo di questo disturbo possono essere molteplici, ma molto frequentemente esso nasce a causa di un ambiente familiare e scolastico molto rigido, che tende a valorizzare solo il massimo risultato e a criticare pesantemente ogni minimo errore, senza tenere in considerazione la fatica e la dedizione impiegate. Ciò crea nella mente di chi ne soffre la paura di deludere le persone che gli stanno accanto.

Un'altra possibile causa può essere l'esperienza di un evento traumatico di derisione o emarginazione a causa di un errore commesso dallo stesso individuo.

Tutto questo porta ad un costante stato di ansia e preoccupazione, seguito da irritabilità, bassa autostima, estrema impotenza e delusione verso sé stessi e i propri errori. Il corpo reagisce a questo stato d'inquietudine perenne con sintomi prettamente tipici dell'ansia, come

tremori, pianto, confusione, affanno, fino ad arrivare agli attacchi di panico.

Con questo articolo vogliamo porre sotto una luce diversa l'atelofobia, che spesso viene sottovalutata o, peggio, considerata normale. Eppure, essa è in grado di mettere in grossa difficoltà chi ne soffre, rendendo ardue, quasi invivibili, anche le più semplici azioni quotidiane.

... Conseguente a questa certezza fu l'ansia. Non riusciva a mostrarsi agli occhi degli altri, non riusciva ad essere così nudo e impotente dinanzi al giudizio altrui.

Quella sensazione lo bruciava dall'interno così ardentemente che finì per chiudersi in sé stesso, senza riguardi.

Tornò nel suo vortice di incertezze, abbandonato al suo dolore. Nonostante questo, però, non aveva mai pianto. Eppure, un giorno, quando era così stanco della vita una goccia salata gli scivolò sulle spine; e proprio in quel momento, arrivò un fiore ad asciugargliela.

L'ANSIA SOCIALE

È piuttosto comune non sentirsi a proprio agio in alcune situazioni di condivisione comunitaria, come intervenire in una conferenza o uscire con amici di amici che non si conoscono molto bene. Non è però normale quando questo disagio arriva ad essere un disturbo che porta ad un'ansia molto intensa.

Quali siano le cause di questa patologia non è ancora del tutto chiaro, ma sicuramente svolgono un ruolo importante sia la vulnerabilità della persona, che l'aver sperimentato situazioni di imbarazzo o umiliazione pubblica, come aggressioni o episodi di emarginazione; queste esperienze, sommate a pensieri distorti relativi a sé stessi e alla percezione che di noi hanno gli altri, portano molte persone a sviluppare questa fobia.

Chi ne soffre ha paura di essere visto dagli altri come una persona debole, noiosa, o in generale di essere giudicato negativamente, e tende quindi a proteggersi evitando il più possibile tutte quelle situazioni sociali che lo portano ad uno stato paranoico, chiudendosi in casa e anche in sé stesso, isolandolo dal mondo.

L'ansia, in chi soffre di questa patologia, si può presentare in due forme: la prima, che prende il nome di ansia anticipatoria, sopraggiunge prematuramente e accompagna l'individuo per diverse settimane prima dell'evento; la seconda, invece, compare all'improvviso, appena prima dell'evento, con una potenza travolgente che spesso si traduce in forti attacchi di panico.

La fobia sociale, molto diffusa, è spesso accompagnata da altri disturbi psichiatrici; solitamente esordisce nelle prime fasi dell'adolescenza, e colpisce principalmente le donne.

Le terapie per curare, o quantomeno cercare di attenuare, l'ansia sociale sono diverse: si può intervenire con un trattamento farmacologico ma principalmente si punta all'esposizione graduale dei soggetti a quei contesti che generano in loro ansia.

Stiamo attenti però: l'ansia normale, causata da situazioni di difficoltà o disagio, è ben diversa dall'ansia patologica, tant'è che se la prima non ha bisogno di essere curata, la seconda invece, a lungo andare, può creare problemi e condizionare tutti gli ambiti della vita degli individui che ne sono afflitti.

Badiamo quindi bene a non ingigantire le nostre sensazioni e a chiamare le cose con il giusto nome: l'ansia prima di un'interrogazione o di una verifica per cui non ci si sente preparati al meglio, non è atelofobia, così come non è sintomo di ansia sociale l'essere agitati prima di uscire con la persona di cui siamo innamorati.

Camilla Campi 3B liceo classico
Matilde Fiorin e Sara Vailati 2E liceo linguistico