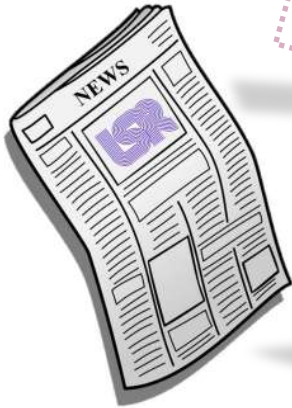




**MAMMA**  
PAG. 12

**ESCLUSIVO!!!**  
**INTREVISTE AI PROF**  
**CORSENTINO E DI TOLVE**

**COME STAI?**  
PAG. 7



**IL CONFORMISMO**  
PAG. 7

**LE CIMICI FANNO SCHIFO**  
PAG. 8



**CANZONE di ENRICO TATO'**  
PAG. 11

**IMMAGINAZIONE**  
PAG. 8

**LA SCIENZA DELLE EMOZIONI**  
PAG. 10

**5 CONSIGLI PER DIVENTARE PIÙ FRIENDLY**  
PAG. 11



**GUARDARE IL MARE**  
PAG. 12

**IL TERRORISMO**  
PAG. 6



## INTERVISTE A CONFRONTO

*Prof Corsentino VS Prof Di Tolve*

*Qual è stato il suo percorso di studi e professionale prima dell'approdo al San Raffaele?*

Maturità classica presso l'Istituto Leone XIII.  
Laurea Magistrale in Filosofia presso l'Università degli Studi di Milano.  
Master in Gestione e Recupero delle Risorse Ambientali presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca.  
Prima di insegnare ho tuttavia lavorato per più di cinque anni presso una associazione di categoria, occupandomi di comunicazione, marketing, pubbliche relazioni e ufficio stampa.

Mi sono laureato in Ingegneria Edile al Politecnico di Milano nel 2001 e per molti anni ho lavorato, prima come strutturista e poi come direttore tecnico, presso importanti aziende produttrici di strutture prefabbricate in calcestruzzo armato e precompresso, sia in Italia che all'estero. Dal 2016 svolgo il mio lavoro di ingegnere come libero professionista. Parallelamente ho svolto l'attività di insegnamento, dapprima presso alcune facoltà di ingegneria, tra cui Milano, Lecco e Bergamo, come assistente e poi come insegnante di matematica e fisica presso le scuole superiori.

*Per quale motivo ha deciso di insegnare?*

Per provare a salvare qualche vita. So che molti giudicheranno questa risposta arrogante e superba: me ne farò una ragione.

L'insegnamento è un'attività che mi ha appassionato fin da piccolo grazie anche agli insegnanti che ho avuto la fortuna di conoscere da studente; ritengo sia un'attività di alto profilo e con una profonda funzione sociale in una nazione e proprio per questo ritengo sia oggi troppo poco valorizzata; poter lavorare a fianco delle future generazioni e poter contribuire a formarle è estremamente stimolante e al tempo stesso comporta una notevole responsabilità.



*Qual è la sua visione dell'insegnamento? Che scopo persegue nella sua impostazione didattica?*

Insegnare è dare agli altri una occasione di libertà, quella stessa libertà che non si è mai pienamente conquistata.

Perciò non perseguo alcuno scopo specifico: vorrei semplicemente che tutti diventino ciò che sono.

L'insegnamento deve essere concepito su un duplice livello: da un lato ha una funzione educativa fondamentale, dall'altro deve conservare la sua finalità didattica senza che questa possa in qualunque modo essere ridimensionata. Durante le mie lezioni cerco sempre di mettere in evidenza gli aspetti metodologici necessari ad affrontare un problema e i percorsi logici che ci permettono poi di risolverlo. In particolare, la disciplina che insegno credo sia fondamentale, non solo per i suoi contenuti, ma per la capacità che ha di sviluppare un pensiero logico deduttivo adatto in molteplici situazioni della vita.

**LIBERTÀ**



*Quali aspetti positivi e quali criticità rileva nel lavoro svolto in azienda e nella professione – da decenni screditata – di docente della scuola dell'obbligo?*

Ciò che del lavoro di azienda mi ha sempre mortificato è l'invidia dei colleghi. Non ritengo che la professione del docente sia oggi più screditata che in passato: alcuni banalmente ne parlano senza alcuna cognizione di causa, parlano di ciò che non conoscono.



Fra gli aspetti positivi del primo va sicuramente sottolineata la possibilità di crescita personale e professionale, nonché quella di vedere concretizzare il completamento del proprio percorso formativo. D'altro canto, non vanno sottovalutati gli aspetti negativi: dalle tempistiche strettissime del mondo del lavoro, ove si ragiona in ore e non in settimane, alla forte concorrenzialità, dal rischio di ritrovarsi nel vortice della routine alla necessità di adeguarsi ad esigenze aziendali non sempre condivise.

Fra gli aspetti migliori dell'attività di un docente vi è quello di poter interagire con le future generazioni, di essere come un anello di congiunzione che favorisca una certa continuità; permette, inoltre, di coltivare e trasferire la propria passione per la propria disciplina agli studenti. Fra quelli negativi ritengo meritevoli di nota la scarsa importanza che viene data nel nostro paese a questa professione, al rischio di dover affidare la crescita professionale unicamente ai propri stimoli personali e alla mancanza di una visione convincente sulla scuola del futuro che oggi sta minando le fondamenta su cui si sono formate intere generazioni.

*Perché e come si è appassionato alle sue discipline?*

Al liceo, grazie al mio insegnante di filosofia e storia, oggi caro amico. E' sempre così: si decide di diventare insegnanti per una relazione di rispecchiamento simbolico che si instaura con i propri insegnanti.

Si diventa insegnanti, solo se si è avuto *un* insegnante. E poi durante gli studi universitari leggendo, anzi facendomi leggere da ciò che leggevo.

La passione per le discipline scientifiche è maturata in me durante gli studi superiori; seppur queste non siano mai state un ostacolo nel mio percorso scolastico, la vera passione è maturata e si è consolidata solo molto tardi, durante gli ultimi anni della scuola superiore, ma soprattutto durante gli studi universitari. Ancora oggi, appena trovo un po' di tempo, non perdo occasione per poter ampliare o approfondire le tematiche che mi appassionano maggiormente.

*Ci confessi un argomento delle sue materie che le risulta ostico o invisibile.*

Trovo ostica ma affascinante, oltre che utilissima, la logica formale.

Alcuni filosofi mi sono antipatici, in primis Schopenhauer, che infatti ho smesso da anni di spiegare.

La storia contemporanea non mi prende.

Sicuramente ci sono argomenti che sono più ostici di altri; personalmente trovo nel calcolo delle probabilità uno di questi.



*Che argomentazioni oppone a coloro che considerano la filosofia ardua e inutile?*

Non oppongo alcuna argomentazione: la filosofia è davvero ardua e inutile agli occhi dei più. Eppure noi sappiamo da sempre che gli occhi dei più sono ciechi e non intendono vedere. La cecità è una confortevole abitudine. La pratica della filosofia, sollevando una dotta polvere, rende desiderabile la persistenza del dubbio ma questo per molti è disdicevole, inquietante e pericoloso e così preferiscono abbandonarsi a rassicuranti certezze.

*A chi si ispira nel suo lavoro?*

A me stesso, ma voi non fatelo, nel senso...non ispiratevi a me.



*Qual è il rapporto corretto che dovrebbe instaurarsi tra docente e studente? Ad oggi crede di essere coerente a questa sua concezione?*

Coniugare la Legge (il rispetto delle regole) con la Grazia (la possibilità di fare eccezione alla Legge).

Sì, credo di essere coerente con questa visione, o almeno ci provo.

*Come affronta la frequente avversione dello studente medio allo studio della matematica?*

La matematica è una disciplina che è alla base di tutti gli sviluppi tecnico-scientifici della nostra vita; purtroppo l'insegnamento al liceo non consente di vederne appieno le potenzialità. Anche per la mia formazione universitaria cerco sempre di mostrare agli studenti l'aspetto applicativo di quello che spiego in classe sperando di stimolare in loro la curiosità e la passione per questa materia troppo spesso relegata ad una mera esecuzione di calcoli avulsi da contesti reali.

Questa domanda mi dà la possibilità di ringraziare la mia professoressa di matematica delle scuole superiori, alla quale devo molto del mio successo nel percorso di studi universitari solitamente ostico per gli studenti degli istituti tecnici. È quindi a lei che mi ispiro nella mia attività di insegnante; una persona che dava tutto per il suo lavoro e che, pur nelle difficoltà di insegnamento di una materia solitamente difficile, non abbassava mai il livello.

Ritengo che fra studenti e docente si debba instaurare un rapporto di fiducia reciproca che va costruito lentamente e con i dovuti aggiustamenti durante l'intero percorso di studi. Se c'è fiducia è più facile svolgere serenamente, ciascuno nel proprio ruolo, il percorso comune; se c'è fiducia anche le decisioni più difficili o i momenti più duri possono essere superati, agevolando il raggiungimento dell'obiettivo comune di studenti e docente.

Ovviamente nel mio lavoro cerco di perseguire questo fine seppur consapevole di non riuscirci sempre, ma pur conscio che l'obiettivo va raggiunto con successivi assestamenti durante il percorso.

*A suo avviso, quale dovrebbe essere l'approccio giusto dello studente per affrontare in modo sereno e fruttuoso lo studio della sua materia?*

Mettersi comodo e ascoltare le mie lezioni.



Per tutte le materie, ma in particolare per matematica e fisica, è indispensabile un lavoro costante fatto fin dal primo giorno di lezione; da un lato la parte teorica deve essere chiara e il suo studio non deve essere troppo superficiale, dall'altro è indispensabile fare una buona dose di esercizi per verificare il raggiungimento delle abilità richieste. Teorie ed esercizi devono essere affrontati nello studio autonomo di volta in volta senza accumulare parti troppo cospicue; la matematica necessita di tempo e applicazione continua per essere assimilata.





*I metodi e gli obiettivi dell'insegnamento delle sue materie dovrebbero, secondo lei, essere impostati diversamente tra classico e scientifico?*

Assolutamente no. Classico e Scientifico sono gli unici corsi che possono legittimamente fregiarsi del titolo di Licei. Gli altri sono sedicenti Licei.



La differenza fra liceo classico e scientifico non sta tanto nei contenuti, ma nel livello di approfondimento di ciascun argomento. Pertanto, l'insegnamento nei due indirizzi non può essere affrontato nello stesso modo; se al classico vanno privilegiati gli aspetti concettuali ed intuitivi, limitando le applicazioni a semplici casi presi da altre discipline, allo scientifico va privilegiato lo sviluppo di una capacità di problem solving che, a partire dalle conoscenze apprese e dalle abilità acquisite, permetta di affrontare la più ampia gamma di problematiche possibili.

*Ci potrebbe consigliare il titolo di un libro accattivante che tratta delle sue discipline?*

Il *Simposio* e la *VII Lettera* di Platone  
*Apologia della storia* di Marc Bloch



Un interessante libro che mi sento di suggerire è "Il teorema del pappagallo" del 1998 di Denis Guedj che tratta come tema principale la storia della matematica e la congettura, ormai diventata teorema dal 1994, di Fermat. Suggerisco anche un bellissimo film, "Il diritto di contare" del 2016 che, nel contesto della questione razziale negli USA degli anni '60, permette di vedere come la matematica, e in particolare lo studio delle coniche, contribuì al calcolo delle traiettorie dei satelliti lanciati in orbita dalla NASA.



## IL TERRORISMO

Di Luca Ornao



Il terrorismo è l'insieme di azioni militari messe in atto per cercare di destabilizzare un sistema politico e culturale. Queste azioni sovversive sono solitamente attuate da una minoranza che lotta contro una maggioranza e, per ottenere dei risultati, mette in atto tutta una serie di tecniche di guerriglia volte a diffondere il terrore. Questa pratica esiste da moltissimo tempo; addirittura dai tempi degli spartani era in atto un di terrorismo di stato chiamato *krupeteia*. Anche al tempo dell'impero romano fu attuato un terrorismo di stato, tramite le liste di proscrizione, nelle quali erano scritti i nomi degli oppositori politici ai triumviri: chiunque avrebbe potuto uccidere le persone nella lista senza subire nessun processo, di contro avrebbe ottenuto una parte dei beni appartenenti alla vittima. Ai giorni nostri il terrorismo è una tematica ricorrente e molto temuta. Infatti, a partire dall'11 settembre del 2001 con l'attacco alle Twin Towers e al Pentagono da parte di al-Qaeda, per un totale di 2974 morti e 24 dispersi, le nostre vite sono cambiate. I controlli negli aeroporti sono aumentati, il numero di soldati nei centri delle città principali e nei luoghi turistici è aumentato esponenzialmente, questo a causa della paura che possano di nuovo succedere eventi così nefasti. Dal 2001 in poi questi attacchi da parte dello stato islamico non sono mai cessati, anzi il loro numero è cresciuto notevolmente, alcuni degli esempi più eclatanti sono:

- attentato presso la sede di Charlie Hebdo, giornale satirico, di Parigi 7 gennaio 2015, 12 vittime
- attentato al teatro Bataclan 13 novembre 2015 a Parigi, 90 vittime

- attentati presso l'area metropolitana e l'aeroporto di Bruxelles 22 marzo 2016, 35 vittime
- attentato nei pressi della promenade des Anglais a Nizza nel 14 luglio 2016, 86 vittime
- attentato presso il London Bridge il 3 giugno 2017, 11 vittime
- attentato a Strasburgo in Francia il 12 dicembre 2018, 5 morti

Questi sono solo alcuni esempi di atti terroristici che lo stato islamico ha compiuto in questi ultimi anni, in realtà non sappiamo con precisione il numero di attentati che ISIS compie perché molti sono sventati o semplicemente perché avvengono in stati che non sono di interesse internazionale. Dei numerosi attentati che avvengono nei paesi del Medio Oriente si hanno notizie frammentarie, che non suscitano grande scalpore nell'opinione pubblica occidentale perché questi eventi sembrano non "toccarci" da vicino.

Solitamente, durante questi atti terroristici, eravamo abituati a vedere le persone che impaurite cercavano di fuggire, pensando alla propria vita e non al bene comune.

Motivo per cui il comportamento dei cittadini londinesi durante l'attentato avvenuto il 30 novembre sul London Bridge colpisce particolarmente.

Usman Khan, dopo aver assassinato con un'arma da taglio due inermi passanti, è stato assalito e disarmato dalle persone che hanno assistito all'attacco. All'arrivo della polizia sono stati allontanati gli "eroi" e l'attentatore è stato ucciso a colpi di arma da fuoco a causa della presenza di una cintura esplosiva rivelatasi poi finta.

L'assoluta novità è la reazione di persone comuni ad un atto terroristico. Questo denota la stanchezza dell'occidente di vivere in balia dei terroristi che possono colpire ovunque e in qualsiasi momento, sottraendo così a questi atti la loro più grande arma: seminare terrore e insicurezza. Che questa reazione sia un monito per tutti a fare la propria parte per il bene comune e per la sicurezza della nostra società.

**STOP  
TERRORISM**



Cercando sul dizionario la definizione di conformismo troviamo: “Abitudinaria, acritica, piatta adesione e deferenza nei confronti delle opinioni e dei gusti della maggioranza”. Sembra una situazione in cui si ritrovano molti adolescenti d’oggi, i quali, per insicurezza o timore di essere esclusi e derisi preferiscono appiattirsi aderendo a ciò che propone la maggior parte del gruppo. Il conformismo può riguardare qualsiasi aspetto della vita: dall’abbigliamento agli accessori, per poi passare ad invadere aree ancora più personali e complesse, come gli sport da praticare, i corsi di studi da seguire e i luoghi da frequentare. Anche le prossime festività natalizie si prestano ad essere vissute secondo abitudini, assunte in modo acritico, senza alcuna riflessione ai valori da cui sono animate. Ci chiediamo, dunque, ma i giovani di oggi sono veramente più conformisti delle generazioni che li hanno preceduti?

Sicuramente la tecnologia e i social hanno ampliato la tendenza ad uniformarsi ad un modello creato da altri, piuttosto che scaturito da esigenze e sentimenti personali. Gli “influencer” collezionano moltissimi “like”, che diventano misura e riferimento per gli altri: tutti vorrebbero essere come loro per essere ammirati. L’autostima non nasce, in questo caso, da un’analisi autentica dei propri punti di forza e delle proprie insicurezze, ma al contrario è affidata alla capacità di conformarsi ai gusti degli altri. Alla luce di queste considerazioni si potrebbe

rispondere che i giovani sono effettivamente più acritici e conformisti delle precedenti generazioni.

“La nostra gioventù ama il lusso, è maleducata... e non ha rispetto per gli anziani”. “Questa gioventù è guasta non sarà mai come quella di una volta. Quella di oggi non sarà capace di tramandare la nostra cultura”. Queste citazioni sembrano descrivere perfettamente l’attualità. Rimaniamo infatti molto sorpresi nello scoprire che la prima è di Socrate, filosofo Greco che visse dal 469 al 399 a. C, mentre la seconda è stata recentemente scoperta tra le rovine della città di Babilonia, e avrebbe più di 3000 anni. Attribuire critiche severe alla gioventù appare in quest’ottica quasi un’abitudine, che si tramanda di generazione in generazione nel momento in cui gli adulti devono lasciare spazio ai giovani, e tendono sempre a considerarli inadeguati al compito, forse dimenticandosi delle stesse difficoltà che hanno incontrato loro.

In conclusione, sicuramente, un mondo competitivo come il nostro dove la tecnologia diventa uno strumento di condivisione immediata, non aiuta a conservare posizioni originali e personali. Il problema però non è nuovo, ma affonda probabilmente le sue radici nel difficile passaggio dall’adolescenza all’età adulta, che tutte le generazioni si sono trovate ad affrontare. I giovani d’oggi hanno bisogno di essere guidati da validi modelli di riferimento che li aiutino in una lettura della realtà anche informatica il più possibile autentica.

---

## COME STAI ?

Questo articolo non parlerà tanto di cosa sia una malattia, più che altro di cosa comporta averla e non è importante che questo riguardi me in prima persona poiché ciò che capita a me potrebbe capitare a chiunque. E non serve avere una malattia incurabile per sentirsi così, è grave a prescindere.

Le malattie non comportano solo uno o più sintomi (il dolore al piede, quello alla pancia, e via dicendo ...) poiché il vero nodo sono le emozioni che esse suscitano, quelle onde inevitabili che si infrangono violentemente contro uno scoglio durante una delle solite tempeste.

Senza neanche pensarci ci verrebbe da affidarci ai consigli delle persone che ci stanno accanto; queste dovrebbero farci stare meglio; ma come è possibile se con fatica riescono a comprendere ciò che proviamo, ciò che compromette il nostro stato d’animo? E allora chi può veramente aiutarci? I medici? Sì, sono coloro che dovrebbero conoscere perfettamente ciò che ci causa questo malessere, ma alla fine ci rendiamo conto che neanche i medici riescono a comprenderci, anche perché per loro siamo solo degli altri pazienti con un altri sintomi da curare, questo il più delle volte aiuta nel lavoro del medico ma sicuramente non aiuta il paziente che si dovrà poi rivolgere ad altre istituzioni come lo psicologo o i centri di recupero, realtà che a loro volta dovranno iniziare a conoscerci e capire cosa non va in noi, qual è la causa di tutto questo; un lavoro che ci avrà portato via, alla resa dei conti, solo tempo e soldi.

Questo situazione porta tutte le persone che ci vedono a pensare che siamo casi irrecuperabili, depressi e quant’altro, ma in realtà molte volte ci basta solo sentirci capiti per far passare ciò che i medici non considerano mai, non ci chiedono mai.

L’unica domanda che tutti si vorrebbero sentire dire è: come stai? E non: che sintomi senti?

---





---

## LE CIMICI FANNO SCHIFO

*di Caterina Schembari*

---

Tutti le conosciamo e ci abbiamo a che fare ogni anno quando, puntualmente, con l'arrivo dell'autunno vengono a farci compagnia anche loro: rumorose, puzzolenti, infestanti, le stramaledette cimici

Ma chi le ha invitate? Cosa ho fatto di male per meritarmi la presenza di questi obbrobri in casa mia? Ma soprattutto, come fanno ad entrare quando ci sono finestre e porte appositamente sigillate? Appena inizia a fare freddo non c'è più un attimo di quiete e nessuno è più al sicuro; potresti essere tranquillo nella tua stanza a farti i fatti tuoi o ancora in cucina a rifocillarti dopo una lunga giornata di scuola, quando tutto ad un tratto un ronzio roboante rompe il silenzio mandandoti nel panico: ma perché?!

La questione più grave però è che la presenza di questi mostriciattoli non solo dà fastidio a noi quando ci entrano in casa, no, quello è il minore dei mali in confronto agli enormi danni che le cimici asiatiche hanno provocato negli ultimi anni all'agricoltura. Esse infatti, dopo aver alloggiato in casa nostra per tutto l'inverno, passano il periodo primaverile-estivo a infestare i campi degli agricoltori, che si ritrovano con enormi quantità di frutta completamente rovinata che non può essere portata al merca-

to. Infatti le cimici si nutrono dei frutticini che si stanno formando; la pianta reagisce e il frutto cresce lo stesso, ma il risultato è che cresce storto, bucatto, maleodorante e assolutamente inadeguato alla vendita.

Un'altra specie di incub-cimice si diverte invece ad infestare i nostri letti e a nutrirsi del nostro sangue. Proprio così, si chiama "cimice dei letti" e si è diffusa in Italia con un ritmo allarmante e la sua espansione continua seguendo lo schema di un'epidemia. Sono solitamente nascoste nelle piccole crepe nei muri o nelle cuciture dei materassi; la loro numerosa presenza è data dal fatto che nel giro di otto anni sono diventate resistenti al principale insetticida che veniva utilizzato contro di loro. Le loro punture sono innocue all'essere umano e somigliano alle punture di zanzara, ma ciò comunque non dà loro il permesso di entrare nel mio letto!

In conclusione, penso che la mia avversione per queste bestie sia abbastanza palese, ma anche sensata a questo punto. Vi raccomando di chiudere le vostre finestre e di passare un sereno natale senza nessuna cimice al vostro fianco!

---

## L'IMMAGINAZIONE

*di Alessandro Garbagnati*

---

Considero l'immaginazione una sorta di realtà parallela, animata dal perpetuo brulicare dei pensieri. Una dimensione che richiede una sola condizione, l'intimità, il mettersi a nudo davanti a se stessi e non aver timore di errare, allargare gli orizzonti della mente. Talvolta non è necessaria una volontà per entrarci, è come se ci si lasciasse trasportare oltre il fenomeno, il concreto, il materiale, laddove l'astratto e il metafisico si distacca dal reale. Trovo singolare il fatto che una volta avuto l'accesso al mondo fantastico lo sguardo si fermi, si resta immobili e si osservi inconsciamente ciò che ci circonda. È come se l'immaginazione avesse le basi su ciò che ha forma e sostanza. I sensi si isolano, mente e corpo sono proiettati in ciò che temporaneamente si pensa possa essere reale. I pensieri è come se prendessero vita, come se si riuscisse a percepirla veramente e la mente ne è immersa completamente, essendo il motore dello spazio e del tempo. L'immaginario accerchia, prende forma, carattere, indistinguibile da tutto il resto. Tutto ciò che non rientra nella visione, nelle immagini viene temporaneamente arginato. Il fatto più particolare è che ci si rende conto di tutto quanto, una volta che finisce. Si ha un violento strappo, una ripresa di coscienza inaspettata, che riporta malinconicamente al concreto. In qualche modo, per alcuni istanti, si cerca di ritornare indietro. Il distacco è l'unico modo per rendere felicemente credibile il tutto, nonostante il tutto sia doloroso. L'emozioni forti fanno sì che l'immaginazione sia viva.





---

## CAMBIA TU

5 piccoli gesti a abitudini per essere più *eco-friendly*

*Di Diana Maschilla*

---

Negli ultimi anni la questione ambientale si trova sulla bocca di tutti, se ne parla sui giornali, sul web, a scuola, ma soprattutto nei più importanti congressi mondiali, internazionali e non. Sicuramente la nostra generazione è quella che ha più a cuore questa problematica, in quanto si troverà a doverla fronteggiare e tentare di risolvere nell'immediato futuro. Anche se la maggior parte di noi non può ancora contribuire a livello politico, e quindi con illuso voto, ad un cambiamento in questo ambito nel frattempo ci si può impegnare attivamente a cooperare con alcuni piccoli cambiamenti nel quotidiano:

- **Spazzolini in bambù:** in un anno in media ciascuno di noi utilizza fino a 5 spazzolini (o testine) fatti di plastica non riciclabile, che arrivano ad impiegare fino a 1000 anni per decomporsi. Uno spazzolino di bambù invece può essere gettato nell'umido, e si decomporrà molto più velocemente causando un minore impatto ambientale.
- **Dischetti struccanti riutilizzabili:** considerando un utilizzo medio di due o tre dischetti al giorno una donna in anno arriva a consumarne tra 730 e 1095. I dischetti in fibra di bambù, possono invece essere riutilizzabili fino a 300 volte l'uso, sono biodegradabili e risultano più economici considerati i prezzi del mercato.
- **Acquisto o riutilizzo di una busta di tela:** anche durante lo shopping o la spesa portare con sé una busta di tela può aiutare a ridurre la distribuzione di buste di plastica e carta. Inoltre anche in questo caso si può risparmiare alle casse sul prezzo di questi sacchetti.
- **Borraccia:** per pochi euro su molti siti internet o al supermercato si possono acquistare borracce termiche e non. Queste sono un'ottima alternativa alle bottigliette di plastica, considerando che con una spesa di circa 10 si acquista un prodotto che può durare anni mentre acquistando giornalmente una o più bottigliette di plastica (con un rozzo che va da 50 centesimi ad alcuni euro) si arrivano a spendere fino a 300 euro all'anno.
- ... e se si sta a pranzo a scuola, evitare di consumare cibo e posate in confezioni monouso prediligendo un pasto portato da casa in contenitori di metallo o vetro accompagnati da posate riutilizzabili e naturalmente...una borraccia.



# CAMBIA TU!



## LA SCIENZA DELLE EMOZIONI

*Dimmi dove nasce l'amore: nel cervello o nel cuore? (W. Shakespeare)*

*di Nina Basone*



Noi adolescenti sembriamo continuamente in balia di emozioni forti, contrastanti e spesso travolgenti. Ma cosa sono e dove nascono le emozioni? Sono davvero qualcosa di intangibile la cui origine è a noi sconosciuta o si possono classificare come processi puramente biologici? Secondo le Neuroscienze, le emozioni sono parte integrante del meccanismo di difesa del nostro cervello che aiutano a reagire efficacemente all'ambiente esterno. Così afferma il Prof. Gianvito Martino, neuroscienziato e direttore scientifico dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano, spiegando come le emozioni siano codificate all'interno di strutture molecolari biologiche e interagenti col corpo affinché questo si relazioni correttamente a ciò che lo circonda. Il Dott. Joseph LeDoux, neuroscienziato

statunitense, ha dato un grande contributo a questo campo di studi, concentrandosi prevalentemente sulla paura. Le sue ricerche dimostrano come gli stimoli provenienti dall'esterno o da pensieri, immagini e ricordi raggiungano l'amigdala, implicata in vari processi decisionali ed emotivi, che elabora una risposta comportamentale.

Nell'immaginario collettivo, invece, le emozioni sono un qualcosa di difficile definizione, di astratto e metafisico che nasce dal nostro mondo interiore. L'uomo le considera parte integrante della propria vita, con cui impara a convivere sin da piccolo. In effetti molto spesso ci sentiamo come se non avessimo controllo sulle nostre azioni e come se delle forze superiori decidessero per noi.

L'innamoramento, per esempio, tema caro a poeti, letterati e artisti, ci proietta in un mondo onirico e anche il solo farsi raccontare quel momento da chi conosciamo, fa vivere sensazioni intense di cui non si sa dare una spiegazione. Oggi sappiamo che tutto nasce da una concentrazione maggiore nel nostro corpo di un neurotrasmettitore, la Feniletilamina, che produce la Dopamina, la quale provoca euforia, entusiasmo e desiderio. Da qui una serie a cascata di altri ormoni, Noradrenalina, Ossitocina e Vasopressina, che generano fenomeni con una durata che varia dai 18 mesi ai 4 anni; dopo di che l'"innamoramento" cessa.

Benché sia affascinante per l'uomo dare una spiegazione quasi soprannaturale e per certi versi spirituale, in realtà innamorarsi è una vera e propria tempesta nella mente e nel corpo legata alle complesse reazioni biochimiche che avvengono nel sistema nervoso centrale.



Cosa mi sta passando per la testa  
Mi sento come su una zattera in un mare in tempesta  
Imprigionato dietro le sbarre che mi impediscono la protesta  
E avverto la mia stessa ansia che mi pesta e mi ricalpesta  
Sogno navicelle spaziali alla ricerca del metafisico  
Terre abbattute da carri armati manco fosse Risiko  
L'uomo si ispira al proprio ideale al proprio soldato atipico  
In attesa tutti del proprio giorno fatidico  
Scienziati sperimentano vite infinite come una semiretta  
Con un inizio ma senza una fine  
Io che alla mia età sogno ancora nella cameretta  
Mentre ragazzini di dodici anni rollano già le canne con le cartine  
Il mondo, bianchi contro neri come una partita di dama  
Ragazzi non pensano più alla fame ma soltanto alla fama  
Proiettati verso il futuro come Philip di Futurama  
Il sottoscritto Harry distrugge il mondo con un fottuto Abracadabra  
Ricarico le batterie della mia nuova arma  
No non è un fucile ma un iPhone top di gamma  
Non so se mi sono spiegato o vi siete resi conto  
Che il telefono sta diventando l'arma più potente del mondo  
In grado di comandare miliardi di persone  
Dov'è finita la terza legge di Newton?  
Gli uomini infatti non hanno neanche più la capacità di reazione  
C'è gente ancora che non crede alle mie parole  
Nella mia mente c'è solamente il buio anche se fuori c'è il sole  
Società che si crede rivoluzionaria ma non crede nella prole  
In cerca di aiuto ma sempre pronti a tirare fuori le pistole  
Non soffro di vertigini, forse non sono mai stato all'altezza  
Un giorno vorrei poter avere un briciolo di certezza  
Giorni passati a fare la gavetta  
adesso aspiro a raggiungere la vetta  
Ma sono sottomesso da questo mondo che ci manipola tipo marionetta  
Chiamami Harry ma non ho la zeta sulla fronte  
Non mi mimetizzo nella folla non sono un camaleonte  
Scavo nel pozzo del mio passato per ritrovarne l'orizzonte  
Ma al contempo tengo testa a questo futuro tipo il Dio Giano bifronte  
Stereotipi e pregiudizi, faccio quello che mi va  
Ormai trasgredire è una normalità  
Ogni giorno falsità prevale sulla verità  
Come rispondere "sto bene" ad un superfluo "come va?"



---

# MAMMA

*di Giulia Porcu*

---

Posso vederle le spalle, lava una padella, coi capelli arruffati in un mollettone color cipria con una raffinatezza femminile. Posso osservarla strofinare la spugna verde mentre passeggia tra i suoi pensieri e cerca di non venirme schiacciata.

Mi sembra quasi di poterla toccare quando si toglie i guanti e si volta soddisfatta e stanca.

Si dirige verso il tavolo di marmo, drammatico, si siede e si cede allo schienale. Si massaggia le tempie e posso sentire che lo fa piano, quasi fingendo di non averne bisogno.

Poi si tira su, fa un caffè, butta giù, mette i tacchi e vola in ufficio.

“ciao Lucy!”

“Come va Lucy?”

“Sempre al meglio Lucy!”

“Hai fatto Lucy?”

“Era oggi il termine Lucy.”

“Stai attenta, cazzo!”

“Assessore, permette una domanda?”

La seguo mentre torna a casa; si toglie i tacchi e si siede sul divano.

Il ferro da stiro la minaccia e senza lamenti obbedisce all'ordine ricevuto.

Torna sul tavolo di marmo e qualcuno si è occupato di prepararle la cena che da lì a poco avrebbe goduto con stanchezza.

Lava i denti, sciacqua il trucco, si protegge con un pigiama e si abbandona nel letto.

Finalmente possiamo parlare.

Mi stringe e mi racconta della ricchezza della sua giornata con un sorriso sulle labbra e mi tranquillizza come solo lei sa fare.

La sveglia sta per suonare.

“Va tutto bene e mi manchi, ciao amore.”

“Ciao mamma, a domani.”

---

# GUARDARE IL MARE

*di Marinella Yousef*

---



Mi piace osservare il mare,  
che ama danzare,  
con le sue onde capovolte,  
mentre compie le sue giravolte,  
che ti porta a sognare  
di poterle cavalcare



**VUOI SCRIVERE ANCHE TU PER IL RAFFAELINO?**

**PUOI INVIARE IL TUO ARTICOLO/CONTENUTO, ANCHE ANONIMO, ALL'INDIRIZZO**

**[il.raffaelino@yahoo.com](mailto:il.raffaelino@yahoo.com)**



**CAPI REDATTORI:** Loris Cambiagli, Tea Trbos

**GIORNALISTI:** Luca Ornago, Lorenzo Barbaro, Caterina Schembari, Alessandro Garbagnati, Diana Maschilla, Nina Basone, Tommaso Melzi, Giulia Porcu, Marinella Yousef

