

Il 27 gennaio si celebra annualmente la giornata della memoria, per questo, noi della redazione dedichiamo questo numero del giornalino alle vittime dell'Olocausto, ai loro amici ed ai sopravvissuti. DIMENTICARE QUELLO CHE È SUCCESSO NON È UN NOSTRO DIRITTO

Parliamo di memoria...per non dimenticare

Di S. Matta

Quanto è importante ricordare e quanto vorremmo che il contenuto della nostra memoria non svanisse mai. Ricordiamo codici, volti, formule, azioni, eventi remoti o più recenti, profumi, e mozioni, compleanni, nomi, ecc. ma per una serie di motivi pur esercitando la memoria quotidianamente c'è chi quasi improvvisamente si dimentica per effetto di un trauma o di una patologia o non usa questa capacità al 100% o non ricorda a breve termine anche informazioni molto semplici; ma tutti dovremmo essere più o meno coscienti che siamo destinati a perdere contenuti in memoria perché la sede fisica del nostro corpo che memorizza è il cervello, organo che tende a deteriorarsi con il passare del tempo (come gli altri organi fisici) e per poter sopravvivere fino alla fine cancella contenuti immagazzinati, a volte anche quelli più basilari.



Sollecitare ed esercitare il nostro cervello può aiutare a non perdere la memoria.

In questo numero del giornalino, in occasione del 27 gennaio - giornata mondiale in memoria delle vittime dell'Olocausto- proviamo a riflettere sui molteplici aspetti della memoria (giornata della memoria, perdita di memoria, Alzheimer, memoria muscolare...) per comprendere i significati profondi di questa parola. L'Olocausto ci insegna che conservare la memoria è un obbligo morale e civile per non dimenticare; raccontare ciò che è accaduto da chi lo ha vissuto rende sempre vivo il ricordo, chi non lo ha vissuto associa immagini ed emozioni. Ma questa non è solo una pratica morale ma anche un ottimo esercizio per rielaborare un evento: la commemorazione serve a condividere e trasferire al nostro cervello, un ricordo associato a significati conservati su più piani di comprensione e quindi rielaborabili.



LA GIUSTIZIA SI PUÒ TROVARE ANCHE NEGLI ATTIMI PIÙ TENEBROSI, SE SOLO UNO SI RICORDA DI ACCENDERE LA LUCE 

INCENTRATO SULLA MEMORIA, IN QUESTO NUMERO SI PARLA DI MEMORIA UMANA E DI DISTURBI DEL APPRENDIMENTO

A pagina 3

LA MEMORIA GIOCA UN RUOLO FONDAMENTALE ANCHE NELLO SPORT, MA COME? Parliamo di memoria muscolare
Di Matilde Beretta

A pagina 3

LA PAURA DI DIMENTICARE QUALCOSA AFFLIGGE TUTTI PRIMA O POI... MA PER ALCUNI, DIVENTA UN VERO INVUBO
L'alzheimer condanna le persone a dimenticarsi anche di chi li ama
Delle ragazze di 5ª LES
a pagina 4



LA MEMORIA HA DEBUTTATO ANCHE AL CINEMA CON IL FILM "LA MEMORIA DEL CUORE"

Un avvincente storia d'amore, tutto da riscoprire
Recensione di Alessia Fogo

A pagina 4



"Chi mente a sé stesso e presta ascolto alle proprie menzogne, arriva al punto di non distinguere più la verità, né in sé stesso, né intorno a sé."



UNA RETROSPETTIVA PSICOLOGICA DI UN UOMO CON UN GRANDE PASSATO

Di Alisa Jakupi
A pagina 4

PAGINA 5 DEDICATA A LETTURE PIÙ LEGGERE E ANCHE DIVERTENTI:

Questo mese è toccato alla prof Russo, docente di scienze umane, subire le domande sconsiderate delle nostre inviate

Una simpatica guida per tutti gli studenti, che la voglia di studiare, l'hanno dimenticata in spiaggia ad agosto



Stessa situazione, diverse reazioni. Un racconto doppio che mostra le nature differenti dell'anima umana



GLI EROI INVISIBILI

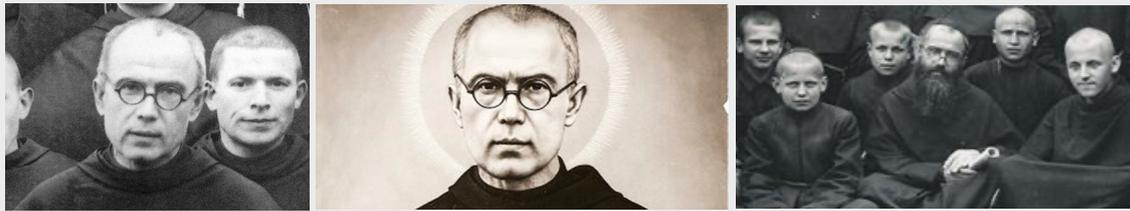
La seconda guerra mondiale è stato uno degli avvenimenti più cruenti della storia... Armi, combattimenti, ferite, odio e sangue. Un evento dalla portata ineguagliabile, che da quei giorni è diventato un perno fondamentale della storia contemporanea. Milioni di morti, migliaia di fuggitivi, ma fortunatamente anche molti sopravvissuti.

Proprio per questo motivo, state per leggere alcune delle storie più significative e meno conosciute di quel periodo: persone che hanno messo a rischio la propria vita pur di salvarne altre. Queste storie dovrebbe essere d'ispirazione per tutti, ma cosa più importante, dovrebbero spronare ad agire sempre nel giusto, e se anche solo uno di voi, sarà positivamente influenzato da questi racconti, significa che il nostro lavoro ha raggiunto il traguardo.

! LEGGERE CON ATTENZIONE !

Massimiliano Kolbe

era un frate francescano polacco quando è scoppiata la seconda guerra mondiale, Kolbe ha trasformato il suo monastero in un ospedale provvisorio, struttura da ricovero per i soldati feriti e posto sicuro per i rifugiati. Il 17 febbraio 1941 i nazisti hanno chiuso il monastero e deportato Kolbe ad Auschwitz; qualche mese dopo un prigioniero è fuggito dal campo, così per scoraggiare gli altri prigionieri, le SS hanno selezionato dieci uomini da far morire di fame in un bunker: uno di questi è scoppiato a piangere perché non avrebbe più rivisto la sua famiglia: senza pensarci troppo, Kolbe si è offerto volontario per morire al suo posto, nonostante non si fossero mai visti prima. Dopo 14 giorni senza cibo e acqua, Kolbe era ancora vivo, costringendo le guardie a somministrargli una dose letale di veleno. L'uomo che Kolbe aveva salvato, sopravvisse alla prigionia, si riunì alla sua famiglia e morì nel 1995, all'età di 93 anni, più di 50 anni che non avrebbe potuto vivere senza il sacrificio altruistico di uno sconosciuto



Witold Pilecki

ufficiale della resistenza polacca, si offrì volontario nel 1940 per essere imprigionato ad Auschwitz, per scoprire cosa succedeva al suo interno: si fece catturare durante una retata nazista, e raccontò ai suoi superiori le atrocità a cui stava assistendo, organizzando una resistenza clandestina per fornire cibo e cure ai prigionieri sofferenti. Pilecki viene ricordato come l'autore del primo rapporto in cui si mostra la vera natura del più grande campo di concentramento e sterminio della Germania. Nel '43 fuggì e prese parte alla rivolta di Varsavia. Dopo la fine della guerra, rimase un convinto sostenitore della Repubblica polacca, in contrasto alla dominazione sovietica nel suo paese, le autorità comuniste lo arrestarono e torturarono nel 1947; ci fu un processo truccato, che si concluse un anno dopo con la sua esecuzione.

Nonostante sia stato, probabilmente, uno degli uomini più coraggiosi della storia, le sue azioni vennero ripagate con una pallottola in testa



Si Kaddour Benghabrit,

emigrato in Francia da giovane, durante la seconda guerra mondiale era il gran rettore della moschea di Parigi. Quando cominciarono le deportazioni degli ebrei, iniziò a fornire loro rifugio in alcune famiglie musulmane della zona, falsificò certificati di nascita e documenti, mascherando gli ebrei come musulmani, evitando l'arresto e la deportazione a molte persone. La sua comunità arrivò ad ospitare più di 1700 ebrei, e quando le SS si recavano nella moschea, Benghabrit conduceva i rifugiati nell'area di preghiera delle donne, dove gli uomini non erano ammessi; grazie alla resistenza, i rifugiati venivano poi condotti fuori dal paese

“Chi salva una vita, salva il mondo intero”



Adolfo Kaminsky



nacque in Argentina da genitori ebrei con origine russa, a soli 7 anni si trasferì in Francia, nella capitale; nel 1943 lui e la sua famiglia vennero arrestati e indirizzati al campo di internamento per ebrei nei pressi di Parigi; per fortuna il governo argentino intervenne, facendo leva sulla loro cittadinanza sudamericana, e protestando per la loro detenzione, fortunatamente l'intera famiglia venne rilasciata.

Kaminsky, grazie al suo vecchio lavoro in una tintoria era in grado di rimuovere l'inchiostro “indelebile” dei documenti, abilità che gli permise di entrare quindi a far parte del gruppo di Resistenza Ebraica Francese: dopo aver ricevuto alcune soffiature su chi stava per essere arrestato, preparava documenti falsi, per evitare la deportazione delle famiglie ebraiche; si stima che la resistenza abbia salvato circa 14 mila persone dalla deportazione e dalla morte (di cui la maggior parte, bambini). Anche dopo la guerra, continuò ad aiutare gruppi di resistenza di altri paesi, falsificando documenti e certificati di nascita, salvando altre vite umane. Ha lottato per tutta la sua vita, fino alla sua recente scomparsa il 9 gennaio nel 2023 a 97 anni

“Se dormivo un'ora, diverse persone morivano... Per questo ero sempre sveglio e continuavo a lavorare disperatamente a tutte le ore, falsificando documenti che garantivano una possibilità di fuga ai perseguitati”

IL MORBO DI ROMA

Giovanni Borromeo, primario del Fatebenefratelli di Roma e lo studente Adriano Ossicini, crearono un reparto, dedicato al ricovero di ebrei e polacchi, in seguito ad una falsa complicazione che diagnosticavano ai pazienti il “morbo di K”, così chiamato per le iniziali degli ufficiali nazisti Keppler e Kesselring. I due medici identificarono questa malattia come “contagiosissima” scoraggiando le SS dal accedere al reparto, in questo modo i pazienti potevano riposare per qualche giorno, aspettando di essere dichiarati morti con il vero nome ed infine ricevere nuove identità, permettendogli di fuggire. Il 16 ottobre 1943 ci fu un rastrellamento del ghetto, che si concluse con la deportazione di più di 1000 ebrei ad Auschwitz, di cui ne sopravvissero solo 16. Alcuni dei perseguitati si rivolsero allo studente ebreo Vittorio Sacerdoti dell'ospedale Fatebenefratelli, che a sua volta chiese aiuto a Borromeo e Ossicini: i tre diedero rifugio a quante più persone possibile, diagnosticando il morbo di K. Si ha testimonianza di almeno 45 persone salvate dai 3 medici, ma potrebbero essercene state decine di più.



Giovanni Borromeo Adriano Ossicini Vittorio Sacerdoti

LA MEMORIA IN DIVERSI AMBITI

LA MEMORIA UMANA Di Nada Iacono

la memoria è una delle più importanti abilità dell'uomo, fin da piccoli veniamo esposti ad un gran numero di informazioni e tutti gli avvenimenti del futuro sono influenzati dai ricordi del passato.

esistono 3 tipi di memoria:

-la memoria sensoriale, le cui informazioni vengono raccolte tramite i sensi per poi essere



dimenticate quasi immediatamente.

- la memoria a breve termine, registra le informazioni sensoriali e stabilisce quali mantenere e quali eliminare.

- la memoria a lungo termine, si occupa di immagazzinare le informazioni e non ha limiti di capienza. data la sua importanza essa si suddivide poi in altri tipi di memoria (esplicita e implicita)

come si formano i ricordi?

Il ricordo va a crearsi seguendo un preciso schema.

La codificazione è il primo passo nella formazione di un ricordo, le informazioni entrano nel cervello tramite i sensi e vengono trasmesse da un neurone all'altro grazie a degli impulsi elettrici: questa connessione si chiama sinapsi e va rinforzata attraverso la ripetizione. I ricordi vengono codificati in più modi: visivo, acustico, tattile e semantico.

Errore

Spazio di archiviazione disponibile insufficiente.

OK

A codificare le informazioni, ovvero rinforzarle, vi è l'ippocampo, che mette insieme tutte le informazioni importanti e determina quali siano importanti da ricordare.

La vera curiosità è che la memoria predilige i ricordi e le esperienze negative, ciò al fine di assicurarsi che quest'ultime vengano immagazzinate nella memoria a lungo termine per non ripetere in futuro lo stesso errore; inoltre, il fatto di non ricordare bene quando si invecchia ha delle ragioni ben precise. ciò deriva dal fatto che i ricordi non sbiadiscono, ma è solamente più difficile accedervi a causa del deterioramento dell'ippocampo.

ecco dei consigli per migliorare la memoria:

-ripassare, al fine di rafforzare i ricordi.

-esercizio fisico, che stimola a rinforzare l'ippocampo.

-sonno.

-le condizioni ambientali, che vengono associate ai ricordi e aiutano a ricordare.

ci sono poi anche degli alimenti che aiutano a rinforzare il cervello, come per esempio le noci e le mandorle, il pesce azzurro, i frutti di bosco e il cioccolato fondente nero.

la memoria però è anche una sorta di gioco o sfida per alcuni, esistono tante gare e personaggi a livello mondiali. in Italia fra i più conosciuti nei social troviamo Andrea Muzzi. a proposito quest'ultimo pubblica molti consigli sul suo profilo tiktok, ma non solo, lo troviamo anche su YouTube con Muschio Selvaggio.

<https://youtu.be/ELSIWH7-DZE>

CONTINUAZIONE ARTICOLO A PAGINA 1

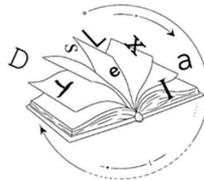
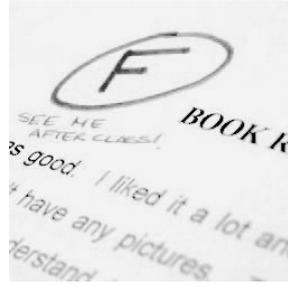
Del prof Salvatore Matta

Ci sono alcuni metodi-suggerimenti per esercitare la memoria, le possibilità sono infinite e sperimentali anche perché bisognerebbe intervenire sul metodo che ciascuno utilizza, spesso diverso l'uno dall'altro. La memoria è un 'problema' che coinvolge la

maggior parte degli studenti. La memoria che utilizzano gli studenti durante il loro tempo vissuto a scuola (e in generale negli ambienti di studio), si chiama "memoria di lavoro". Essa è un sistema di immagazzinamento temporaneo, che trattiene una quantità limitata di informazioni in un tempo limitato e permette l'utilizzo nell'immediato. Il materiale memorizzato da questa forma di memoria serve per comprendere, apprendere, ragionare e rielaborare; questa memoria è quindi un sistema cognitivo complesso che contiene ed elabora informazioni per brevi periodi di tempo, nel corso di attività cognitive continue. Per quelli più svegli che stanno leggendo, abbiamo a che fare con il metodo di studio. Attenzione perché c'è anche una stretta connessione tra memoria di lavoro e la cosiddetta "intelligenza fluida complessiva" ovvero la capacità di risolvere problemi analizzando i dati e individuando modelli e relazioni tra diversi elementi. Di fatto si memorizzano non solo contenuti ma anche procedimenti cognitivi e la capacità pratica di mettere in moto ragionamenti complessi (capacità che può essere migliorata attraverso l'esperienza, l'immaginazione, l'intuizione...).

Si sente dire che la memoria di lavoro è debole solo o soprattutto nei soggetti DSA (certificati). Questa debolezza influisce in maniera più o meno importante su: comprensione del testo letto (informazioni nuove e conoscenze presenti nella mente), acquisizione di parole nuove (o nuovi vocabolari di altre lingue), metodo di studio, risoluzione dei problemi matematici (dati, formule e processi operativi), calcoli a mente.

Non possiamo in questa sede



sviluppare un discorso più approfondito sul tema DSA, ma un consiglio pratico possiamo darlo: agite su più piani per memorizzare qualcosa.

A scuola: associate immagini alle informazioni (la memoria visiva è molto più efficace e semplice da rielaborare) e memorizzate non solo dati ma anche procedimenti (mappe cognitive o mentali); nella vita: associate emozioni alle informazioni da memorizzare.

Comunque in parte è vero ciò che si dice per i DSA ma il discorso sulla memoria di lavoro vale un po' per tutti; gli studenti giovani (e non solo loro) negli ultimi anni, hanno perso del potenziale mnemonico, per molti motivi (la sollecitazione di immagini dovute all'uso dei cellulari e il sovraccaricamento del nostro cervello, il disinteresse - memorizziamo soprattutto ciò che ci interessa -, la pigrizia, la perdita di contenuti,...) ma uno più preoccupante è: la distrazione. Esiste un grafico, chiamato 'curva dell'oblio', che

mostra il percorso di un'informazione memorizzata: dopo venti minuti essa perde circa il 40% del suo contenuto, dopo un mese circa l'80%.

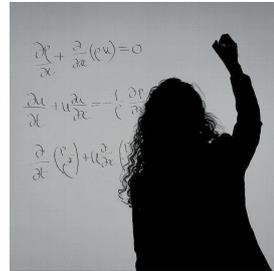
Provate ad immaginare cosa succede quando dobbiamo memorizzare un'informazione che riceviamo per colpa della distrazione non al 100% ma già al 70%: dopo venti minuti nel grafico.

Quell'informazione si troverebbe al 30% e dopo un mese al -10% (cioè completamente dimenticata).

Aggiungete il fatto che molte informazioni memorizzate non vengono più sollecitate, ovvero non si 'rinfresca'

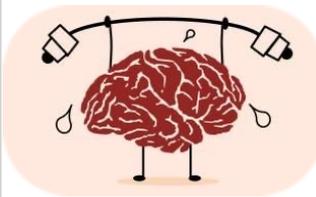
la memoria con l'esercizio, la pratica, o semplicemente quella informazione non viene utilizzata e quindi rielaborata.

Di questo passo molte delle informazioni, le associazioni mentali, compresi i processi cognitivi più complessi o la capacità di risolvere più o meno semplici problemi, tenderanno ad essere obliate così come le possibilità di immaginare, creare, costruire e rielaborare, che sono frutti della relazione tra memoria fisica e virtuale presente nel nostro cervello.



LA MEMORIA MUSCOLARE

Di Matilde Beretta

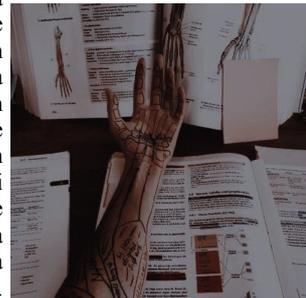


Molto spesso la memoria muscolare viene accostata ad azioni che si fanno "abituamente" come ad esempio andare in

bicicletta, che viene eseguita automaticamente senza pensare anche quando non viene eseguita per un periodo di tempo corto o lungo quale sia. Non è giusto accostare questo alla memoria muscolare perché sono due meccanismi completamente diversi. Quello che ho appena citato è un meccanismo in cui c'entra il cervello, mentre la memoria muscolare è un meccanismo in cui c'entrano i muscoli e si accosta agli sport. La memoria muscolare è nota a tutti, soprattutto a coloro che hanno dovuto interrompere gli allenamenti per un determinato periodo di tempo. Questo vuol dire che se si ripete un movimento in modo costante il muscolo lo memorizza.... Ma perché? Perché la memoria muscolare entra in azione proprio quando si interrompe l'allenamento per un periodo abbastanza lungo ed è grazie ad essa

che la massa muscolare persa viene ricostituita più velocemente. Ma vediamo che cosa dice la scienza a tal proposito. Le cellule muscolari sono costituite da diversi nuclei che vengono chiamati "myonuclei", paragonabili a dei centri di controllo delle fibre muscolari che svolgono funzioni differenti. È grazie alle cellule satelliti che avviene l'aumento di myonuclei ed è determinato geneticamente. Persone con un maggior numero di cellule satelliti avranno quindi un potenziale maggiore. Abbiamo quindi chiarito il principio della memoria muscolare:

Quando una persona inizia nuovamente ad allenarsi, in confronto alla prima volta avrà un diametro muscolare simile, ma un maggior numero di myonuclei, il che renderà più veloce la costruzione della massa muscolare. Ovviamente dipende dalla costituzione muscolare di ogni persona per cui i tempi di ripresa variano. Perciò se un movimento non vi viene, non scoraggiatevi, anzi...ALLENATEVI!



Di Alisa Jakupi

<<Ho forse ucciso la vecchia? Ho ucciso me stesso, lì, con un colpo solo, mi sono ammazzato, una volta per sempre!>>

Raskolnikov, nel pieno del suo delirio, capisce finalmente di essere un uomo ordinario e non un Napoleone, non un uomo straordinario come egli pensava precedentemente; una volta uccisa la vecchia, lui non si era ripulito il cammino verso il superomismo, come pensava, ma, da uomo ordinario qual era, la morte di ella non porto che alla fine del suo cammino, o almeno così pensava lui...

Lui che era così fiero di sé e dei suoi traguardi, lui che cadette in



miseria per salvare dalla miseria chi gli stava a cuore, lui che poteva scampare l'incriminazione per il delitto commesso, ma anche lui, che per i sensi di colpa, dati dalla sua anima pura, perdetevi completamente la testa.

Sulle note di Gnosienne N1°, difronte ai miei occhi, a poco a poco, Raskolnikov si ammazzava nel modo più doloroso al quale un

essere umano potesse mai assistere, egli, nella sua piccola camera, e nel suo piccolo grande mondo interiore, distruggeva se stesso per diventare un Napoleone, quando l'unico desiderio provato era quello di poter vivere una vita ordinaria senza dover patire la fame e la miseria ogni giorno della sua vita, in quello spazio così piccolo nel quale nemmeno un animale in cattività si meriterebbe di soggiornare...

Con il caso di Raskolnikov si apre davanti agli occhi del lettore la realtà penale che Beccaria descrisse nei delitti e delle pene; essa consisteva nella pena eterna che cambia l'uomo, al posto dell'eterno riposo che fa sparire da lui ogni addebita sofferenza. In cuor suo Raskolnikov sapeva quale sarebbe stato il suo destino per l'eternità: la follia.

Insieme ad essa, la follia, avrebbe portato forti deliri e continui stati di psicosi, che avrebbero ridotto Raskolnikov nei più puri stati di solitudine che erano incatenati ad essa, era questa la pena che Dio aveva deciso per lui, essa sarebbe stata l'unica punizione divina nei confronti di quest'uomo ordinario. Ma quello che Raskolnikov non sapeva era che questa follia l'avrebbe portato a trovar salvezza, dalle sue pene Leopardesche, tra le braccia del suo unico Angelo custode, Sonjushka.

Sonja, Sonja, Sonja... Mai in cuor mio ho provato più sofferenza per qualcuno.

Una donna così pura, dal destino oscuro, che solo gli occhi con le loro gocce divine potevano descrivere. Lei che si sacrificò per la sua famiglia, cercando di ripararli dalla miseria, non fece altro che cadere tra le braccia del demonio che era la critica sociale; ma anche se i suoi con sacrifici erano stati vani, non esito a sacrificarsi nuovamente per l'uomo che incarnava la più pura essenza del peccato originale, Raskolnikov.

Ella, una fanciulla religiosa, che ogni sera leggeva il libro sacro che la rendeva peccaminosa, finì per leggerlo anche con il peccatore, che aveva oramai accettato il suo destino nel quarto girone dell'inferno Dantesco. Durante la santa lettura Raskolnikov capi che, anche se era stato condannato a tale pena, aveva anche lui trovato la

sua Beatrice, che gli avrebbe mostrato la strada verso il paradiso terrestre, per poi guidarlo in quello celeste.

Questi due personaggi così diversi, ma nello stesso momento così simili tra loro, trovarono conforto l'uno nell'altra; un conforto talmente profondo, al quale neanche il suicidio Alfieresco potrà mai essere paragonato.

“L'assassino e la peccatrice, stranamente riuniti nella lettura del libro eterno.” Frase che lessi con le lacrime agli occhi, le stesse lacrime che lo stesso dio versò guardando il dolore il quale i suoi figli dovevano patire; il dolore non è solo quello provato, ma è anche quello altrui che noi ammiriamo, un dolore che ci rende impotenti difronte alle pene altrui, un dolore che vorremo portar via da chi lo prova, cullandoli poi tra le nostre braccia fortemente, tenendoli lontani da ogni tipologia di sofferenza. Continuando sulle note di Gnosienne la sofferenza patita dai due amati diventava sempre più dolorosa da leggere, le loro storie di vita diventano sempre più soffocanti da vivere e la loro fede sempre più difficile da mantenere; eppure una luce di speranza era ancora presente e si manteneva dentro di loro bene accesa, perché nonostante tutto, la presenza del loro rapporto teneva accesa la micia della loro salvezza, tenendoli in vita e salvando così noi lettori dalla sofferenza eterna. Noi, esseri che, come Raskolnikov, ci sentiamo un po' straordinari, scopriamo di non essere altro che dei miseri uomini ordinari che sognando il superomismo e sperano nel miracolo divino che possa soddisfare Zarathustra o alla sua misericordia. Una citazione molto nota di Dostoevskij, che ritengo opportuno citare, dal libro “I fratelli Karamazov” è:

“Chi mente a sé stesso e presta ascolto alle proprie menzogne, arriva al punto di non distinguere più la verità, né in sé stesso, né intorno a sé.”

Con questa citazione Raskolnikov, ogni personaggio Dostoevskijano, ogni essere umano, viene descritto nel suo stato più docile e vulnerabile, che gli fa credere di essere a tratti invincibile, finché, non si addenta nella battaglia sbagliata, che fa così crollare la sua invincibile armata.



“LA MEMORIA DEL CUORE” Recensione di Alessia Fogo



‘La mia teoria è, che quei momenti d’impatto, quei lampi di elevata intensità che capovolgono letteralmente la nostra vita, finiscono per caratterizzarci come individui.’ Un’auto nella neve, poco più avanti, un palo della corrente. Collisione. Focchietti bianchi che cadono a terra... E le sirene assordanti dell’ambulanza. Un faro accecante e la saletta dell’ospedale. Gli occhi spalancati, destati finalmente da ciò che sembrava un lungo sogno. E una lesione che, invece di incidere il corpo, incideva l’anima.

‘il fatto è che noi esseri umani siamo la somma di tutto quello che abbiamo vissuto...’

Stordimento, mal di testa, qualcosa che la mente ha dimenticato. L’incidente e poi... cinque anni, quei cinque anni della

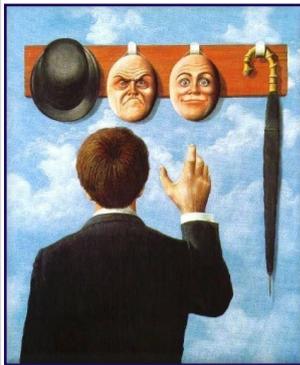
mia vita, come se non fossero mai esistiti, spariti nel nulla. L’impresso ricordo presente di una vecchia me che ora, forse, non c’era più. Un anello al dito; un matrimonio mai avvenuto... e un marito mai esistito... ‘Ma quello che non avevo mai considerato era... E se un giorno non potessimo più ricordare nessuno di essi?’ Ma per il cuore.. Il ricordo del momento di quando ti incontrai la prima volta. E mi riprometto che un giorno ti avrei fatto ricordare di nuovo di me. Un passato divenuto presente, una persona completamente diversa. Legami recisi ritornano ad unirsi come se nulla fosse, una strada era stata già di nuovo prefissata. La memoria, però, ci mette molto a ritornare... ci mette troppo. Nascono conflitti, litigi che tra noi non erano mai accaduti, e lì ci siamo urlati contro. E quando credevo fosse tutto finito..

‘Una serie di reazioni a catena spingono alcune particelle ad avvicinarsi, creando un legame più forte di prima, mentre altre sembrano allontanarsi, arrivando dove non avresti mai creduto di trovarle. E non potete, per quanto proviate, controllare il modo in cui vi condizioneranno. Dovete solo lasciare che le particelle che si sono allontanate arrivino dove vogliono e aspettare... fino alla prossima collisione’

Il film, tratto da una storia realmente accaduta, narra le vicende di una giovane coppia sposata che, in seguito ad un incidente alla guida, è costretta ad affrontare un’ardua sfida che un caso fortuito ha deciso loro di imporre. La memoria, contrapposta alla dimenticanza, è un meccanismo essenziale che consente di mantenere ancorati i propri ricordi e creare connessioni a livello empatico con le persone che ci circondano. Scalfendo sempre di più quello strato superficiale e giungendo ad una profondità che solo quando persiste un legame intramontabile è possibile toccare. E qualora la mente dimenticasse, il cuore e le sensazioni iniziano a ricordare al posto suo, trascendendo ciò che è imposto dall’indissolubile legge dello scorrere del tempo.

I SENTIMENTI POSSO ESSERE REPRESSI MA NON DIMENTICATI

“UN MOSTRO INVISIBILE, CHE MI MANGIA DA DENTRO” Di Alisa Jakupi e Juney Jimenez



Odiavo Pirandello, egli dettava alla mia anima come nessun altro, egli mi scrutinava dentro come nessun altro aveva mai fatto; eppure non ho mai creduto alle sue cento mila maschere, io, ne indossavo solo una, ne vedevo solo una, eppure quelle maschere che vedevo ogni giorno cambiavano, non riuscivo più a riconoscerle, non

riuscivo più a dettare i loro nomi e la mia vita, purtroppo, dipendeva da quelle maschere. Io, ormai, di maschere non ne avevo nessuna, ma quelle altrui cambiavano ogni giorno, non riuscivo a riconoscerli, erano diversi, erano più magri di prima, più biondi, più irrisconoscibili, ed io, io rimanevo nessuno. Non so come mi chiamo, non so come si chiamano quelle cento mila maschere che si presentavano dinanzi a me ogni giorno,

eppure una cosa la sapevo, di una cosa ero certo, io ero uno schiavo, uno schiavo della memoria dei diversi signor qualcuno, essi dicevano: “sono qualcuno che conosci, ricorda!” Mi sono sempre ripetuto nell’animo che questi cambiamenti non mi avrebbero arrecato un danno, ma la gente continuava ostinatamente a ripetere di conoscermi; ma perché tutti credevano di conoscermi? Come facevano a conoscere un nessuno? Perché mi reputavo io in tale modo? Se io non conosco me stesso, come fanno gli altri a dire di conoscermi? Eppure erano convinti di ciò, mi salutavano con dei sorrisi così splendidi che il sole a confronto era una luce buia, nel meriggio d’inverno; io mi trovavo lì tristemente, a guardarli negli occhi, non riuscivo a sorridere

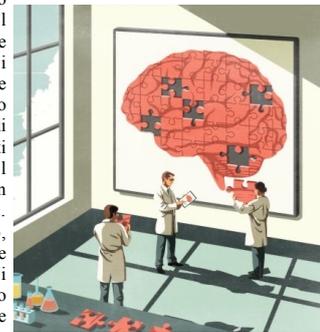
a loro. Ma perché? Perché tutta questa gente si avvicinava a me? E si avvicinavano sempre di più, volevano che riconoscessi i loro volti, ma dei loro ricordi io non avevo memoria. I loro volti non avevano sembianze umane, erano tutti uguali, tutti con la stessa maschera; eppure si presentavano con nomi diversi... Ma io non riconoscevo nessuno. Era un inferno quello che vivevo io. Loro speravano, ma speravano nel nulla; il riconoscimento da parte mia era nullo, io non conoscevo loro, ma loro... loro conoscevano me. Ormai ero un uomo perso, perso nel buio, nel vuoto, tra persone che mi circondavano, che mi conoscevano... Eppure io non riconoscevo nessuno, per me tutto era diventato un nessuno, ma tutto, nel momento stesso, manteneva centomila maschere, ed io rimpiangevo quel tempo, nel quale le lacrime mi alleviavano il dolore e mi facevano superare i momenti di puro buio, i momenti rappresentati dal nulla, i momenti in cui ero nessuno...

All’inizio pensavo, anzi ero sicuro, che questi pensieri ossessivi fossero normali, che facessero parte della vita di chiunque; fino a quando non sentii pronunciare la parola “Alzheimer” per la prima volta. “È una malattia neurodegenerativa che comporta una graduale e irreversibile perdita delle funzioni cognitive. I sintomi più comuni di questa patologia sono legati ad un deficit di memoria, disturbi di linguaggio o cambiamenti di personalità.” Iniziosi a spiegarmi il dottore durante una delle tante visite di routine causate dall’ormai veneranda età.

È curioso ripensare a come quelle parole a primo acchito non mi avessero spaventato ma anzi confortato; ora era tutto più chiaro: la mancanza sempre più evidente di pensieri logici e coerenti nella mia testa, i ricordi sempre più annebbiati e sbiaditi, il costante scordarsi delle azioni anche più semplici e scontate della mia quotidianità, non saper più parlare in modo chiaro e privo di difficoltà.

Era bello finalmente poter dare una giustificazione a quello che mi perseguitava da anni: non dovermi sentire in colpa per non ricordare il nome di mia figlia o il dolce volto di mia moglie (il quale spesso e volentieri a causa mia si incupiva o si riempiva di lacrime amare) o per non avere alcun interesse verso la vita nonostante gli affetti che mi circondano. Era bello. Potevo finalmente anch’io vivere come un nessuno, circondato dalle maschere degli eterni signor qualcuno...

ALZHEIME



CONOSCENDO MEGLIO LA PROF PIÙ POPOLARE DELLA SCUOLA...

Di Desireé Valeri e Isabel Cornejo

Ormai lo sappiamo, gli studenti e il personale scolastico dell'istituto Labor, hanno tutt'altro che un rapporto piatto e monotono. Una volta ancora, una delle professoresse più amate dagli studenti, è stata sottoposta all'interrogatorio della redazione del Labor.Z. Nonostante già si sappia molto su di lei, abbiamo chiesto alla docente di scienze umane, Debora Russo, di rispondere ad alcune domande per farsi conoscere ancora meglio da noi alunni:

-COS'E' CHE L'HA SPINTA A SCEGLIERE IL PERCORSO DI SCIENZE UMANE COME PERCORSO DI STUDI?

"Tendenzialmente a me piace molto ascoltare. Sono una persona molto empatica e mi piace entrare in relazione con le persone. Tutte ed indifferentemente. L'aspetto che mi ha spinto tanto a percorrere questa strada è stato sicuramente il fatto di riuscire poi ad aiutare gli altri a capire sé stessi. A farsi capire."

-COS'E' CHE INVECE, L'HA CONVINTA A FARE LA PROFESSORESSA?

"Io di base sono una psicopedagogista. Nel pomeriggio faccio la mia attività, non ho abbandonato le scienze umane. Io da piccola avrei sempre voluto fare o la pediatra oppure l'insegnante. Per restare sempre in contatto con realtà nuove e vedere sempre persone nuove. Successivamente ho abbandonato la



medicina per l'idea dell'ospedale. Ho deciso di intraprendere questa seconda strada. Seconda non per gerarchia, non era "il piano b". È un lavoro che mi sarebbe piaciuto fare, che ho sempre fatto con passione e che mi piace."

-COSA PENSA DEGLI STUDENTI DELLA LABOR E DI COME SI RELAZIONANO CON LEI?

"in linea di massima, partecipando a molte uscite e a molte situazioni in cui mi ritrovo anche con classi che non sono le mie (scienze umane), conosco quasi tutti. Sicuramente vedo delle differenze tra un indirizzo e l'altro ma è normale; ognuno ho un'inclinazione diversa... altrimenti sceglierebbe un indirizzo diverso. A mio avviso, anche se c'è qualcuno che potrebbe passare da una parte all'altra perché probabilmente ha fatto una scelta sbagliata. Sono contenta che ci siano ragazzi di altre classi che mi cercano per parlare, per avere anche informazioni a livello universitario, che mi chiedono (a prescindere dall'intervista) perché ho scelto di insegnare scienze umane; quindi è comunque bello avere questo rapporto perché vuol dire che i ragazzi si fidano di me e mi raccontano anche le loro cose sapendo che ho il segreto professionale. Qui per esempio torniamo al fatto che ho scelto questa professione anche per quello, per aiutare le persone a cercare una soluzione ai propri problemi. Nel limite del possibile e da estranea. Spero di essere un punto di riferimento un po' per tutti. Il compito dell'insegnante è anche quello: cercare di capire lo studente."



-COSA NON LE PIACE DEL SUO LAVORO?

"una cosa che non mi piace del mio lavoro è che purtroppo non tutti gli studenti riescono ad arrivare a certi obiettivi e anche se io mi sforzo è brutto arrivare a dare delle valutazioni negative. Ci si sente un po' sconfitti perché si ha l'idea di "non ho fatto abbastanza io come prof". A volte mi sento abbastanza in difficoltà. Sicuramente tengo conto dei vari problemi personali che uno studente potrebbe avere ma bisogna restare comunque distaccati."

-QUALI SONO I SUOI CRITERI DI VALUAZIONE?

"Scienze umane è dialogo, è pensiero critico. Come dico spesso ai miei studenti prediligo questo. A me interessa che voi abbiate un vostro pensiero al riguardo. Mi piace che facciate dei paragoni con quello che è il vostro pensiero."



Ora sappiamo come la prof Russo è arrivata al Labor, e oltre che alla sua professione, abbiamo scoperto anche il suo lato umano. I nostri prof sono sempre capaci di stare dalla parte di noi studenti, e questo loro aspetto emerge in ogni intervista. Tutto ciò serve a dimostrare che oltre a essere professori, sono anche persone, capaci di vederci per quel che siamo e soprattutto sono pronti a capirci e a sostenerci nel nostro percorso, e per questo li ringraziamo.

GUIDA A COME (non) STUDIARE

Di Sara Masetti

Tutti gli adolescenti si stufano della scuola prima o poi, non sentendosi capiti o capaci. Ecco quindi una guida per non andare bene a scuola: INSUFFICIENZE ASSICURATE!

Non ascoltare in classe: non importa che l'insegnante stia spiegando, tu sai già tutto quello di cui hai bisogno di sapere su ogni singola materia;

Non prendere appunti: riduce la memoria e la capacità di riflettere e non è assolutamente necessario per apprendere a pieno la materia;

Nel caso avessi voluto prendere appunti lo stesso, **non ripassarli;**

Se un professore ti fornisce uno schema, puoi tranquillamente riposare sugli allori considerando il lavoro come già svolto;

Studiare per ore ed ore senza mai alzare la testa dal libro è molto produttivo;

Nel momento in cui ti metti a studiare sul libro cerca di **non**

Società
Che
Uccide
Ogni
Libero
Alunno



sicurezza in se stessi. In poche parole, non è la chiave per il successo;

Einstein aveva ragione: la tua mente è la risorsa più importante di cui disponi. capire come funziona e imparare a coltivarla acquisendo le migliori abitudini è essenziale. Testando diverse strategie di organizzazione e trovando gli strumenti più adatti a te, riuscirai a ottenere il meglio dalla tua mente e a portare a casa ottimi risultati.



FELICITÀ, APPARENTE

Di Desireé Valeri

In ogni situazione che si rispetti, vi sono più punti di vista: non necessariamente se tutti ridono ne hanno voglia. Il racconto doppio che segue, è molto sintetico ma molto d'impatto; un gruppo di migliori amici sta ridendo. Non esiste nulla di più piacevole e raro, se non un momento di spensieratezza con i propri amici.

Ma siamo persone diverse, e ognuno reagisce a modo suo: in quello che segue possiamo osservare le due facce della medaglia, spero con tutto il cuore che nessuno di voi si senta come il ragazzo a sinistra, buona lettura!

Tutti ridono, io rido con loro. O meglio, li assecondo. Stavo a stento ascoltando. I miei amici continuano a ridere e io non ho capito il perché. Sto ancora pensando alla litigata con i miei genitori. Forse mi sto facendo troppe paranoie, ma la verità è che non riesco a non pensarci. Sì, probabilmente me la sto prendendo troppo. Di sicuro a loro nemmeno importerà. Anche gli altri genitori saranno così? Sì, insomma, so che i miei genitori si impegnano tanto per me ma a volte esagerano. Specie quando mi accusano di qualcosa di assurdo. Era davvero necessario prendersela così tanto? E dire tutte quelle cose? A pensarci troppo mi viene da piangere. Probabilmente me lo si può leggere in faccia: mi chiedono come sto. Come sto? Vorrei poter dire la verità ma dirò che sto bene. In fondo facciamo tutti così; ognuno ha i suoi problemi e quando ti fanno la faticida domanda (quella che sarà la goccia che fa traboccare il vaso) "ei stai bene?", nessuno dice come realmente si sente. Alcuni non resistono e piangono, altri fingono ma tutti se ne rendono sempre conto. Nessuno però fa niente. In ogni caso, dico solo che è stanchezza. Ancora una volta, mi vengono in mente una serie di conversazioni, aka litigate, che ho avuto con i miei genitori. Mi ripeto che tornerà tutto come prima ma in fondo so che dovrei parlare con qualcuno. Ogni singola volta il peso delle loro parole aumenta. È come se le accumulassi. Ricordo su ricordo. E tutte le scuse che mi vengono poste dopo qualche ora dalle litigate, svaniscono. È facile dire tutto e di più e poi chiedere scusa facendo finta che niente sia successo. Una parte di me sente di star esagerando. L'altra non fa altro che perdersi nei brutti ricordi... quelli a cui si pensa nei momenti di mental break-down.



Tutti ridono, io rido con loro. Mi fa malissimo la pancia. Per un momento mi riesco a calmare ma non appena guardo le facce dei miei amici, non resisto e scoppio di nuovo in una fragorosa risata. Le persone intorno a noi ci guardano male ma noi continuiamo a ridere, e più animatamente. Qualcuno prova a parlare ma scoppia a ridere; noi seguiamo l'esempio a ruota. In questi momenti non posso fare a meno di pensare a tutto ciò che io e i miei amici abbiamo passato insieme. A tutte le volte che abbiamo riso così tanto. Sappiamo che non c'è niente di divertente, la gente penserà che siamo matti. Ma sì, siamo dei ragazzi, ci stiamo solo divertendo... Sono felice, davvero. I miei migliori amici sono qui con me e ci stiamo divertendo. Stiamo tutti bene. Quando eravamo più piccoli litigavamo molto: ogni due per tre c'era qualche battibecco. Nonostante questo, dopo più di 10 anni, siamo ancora tutti qui. I bei ricordi si costruiscono così, no? I momenti che ci sembrano i più futili sono quelli che invece impreziosiscono le amicizie. Sono quelli che ti fanno dire "lui/lei mi fa sentire a mio agio. Gli voglio bene". I ricordi più belli continuano a vivere nelle nostre menti e piano piano, si inizia a sentire quel senso di nostalgia... il tempo passa ma loro sono lì a risplendere. Dopo anni ancora mi ricordo quando i nostri genitori ci portavano fuori a mangiare insieme. Mi ricordo i viaggi fatti insieme. Quando venivamo sgridati insieme. I pijama party. I compleanni. La scuola. Le uscite. Tutto. E lasciatemelo proprio dire, sono grata di avere bei ricordi con loro.





1939-1945 il passato è il più grande insegnante dell'uomo