# Zoon Politikon

N°6 Giornalino del Liceo Scientifico G. Galilei Marzo 2026


Ben ritrovati carissimi lettori. E' finalmente arrivata la tanto attesa edizione di Marzo del nostro adoratissimo giornalino scolastico: *Zoon Politikon*! Non dimenticatevi che il giornalino rientra ufficialmente nelle attività del PCTO scolastico, per maggiori informazioni, vi invitiamo a contattarci sulla nostra pagina Instagram *@zoon_politikon_lsg*!
In questa edizione troverete tre poesie simboliche e accattivanti, un originale e interessante articolo sul femminismo, un'analisi di stampo psicologico sulle fobie e un testo riguardo l'importanza di stare all'aria aperta. Il tutto sarà inoltre accompagnato dalle illustrazioni e uno scatto fatto da uno dei nostri giovani fotografi. Detto ciò, non ci resta che augurarvi una buona lettura!

-La Redazione




## L'AZZARDO DELL'AMORE

L'amore è un azzardo, un buio totale,
una sfida al destino, un gioco fatale.
Puoi sbancare il banco, toccare la vetta,
o perdere tutto in una scommessa maledetta.
Il Jackpot è un lampo, un miracolo vero,
ma il prezzo del resto è terribilmente caro.

Ma attento: se perdi, ti devi fermare
nel folle desiderio di aggiustare,
il tuo conto in banca completamente scompare;
distruggi con cura, con le tue stesse mani,
la gioia di ieri e i sogni di domani.

A volte l'unica mossa è accettare la resa:
lasciare le carte, smettere di giocare.
Uscire da quel casinò e non voltarsi,
dire a sé stessi un ultimo "no".
Anche se il sangue reclama le slot,
Spendi bene i tuoi giorni, non buttarli
non dare al rimpianto l'oro dei tuoi anni.

Non esiste un trucco, non c'è una replica uguale,
quella vincita è andata, nel bene o nel male.
Spegni le luci, respira una vita più leggera,
cerca una sfida che sia diversa, che sia più vera.

-A..K



Disegno a cura di Matteo Nencini

Disegno a cura di Mariaelisa Gagliardi



## Mani di ferro

Mani di ferro.

Tendo ad avere mani di ferro.
Sono fredde, lente.
Fanno male.
Una carezza diventa dolore.

Ho mani di ferro.
Le riscaldo con il fuoco
e le fondo con il mio sangue.

Non sono di ghiaccio,
un cambiamento non le scioglie,
non sono trasparenti.
Sono di ferro; dure, arrugginite e impassibili.

Ho mani di ferro che scrivono fiori.

-Mnemòsine

## Sillabe di luce e dolore

C'è voce che mi vibra in fondo al cuore,
carezza lieve opposta al suo rumore,
ed altra che divampa in cieco ardore,
scheggiando l'aria e seminando dolore.

C'è voce antica che promette cuore,
madre che placa il turbine e il rumore;
c'è voce giovane, coltello e ardore,
padre severo, sillaba di dolore.

La tua, sorgiva, si fa chiara voce,
mentre la sua mi abbaglia come luce;
una consola e l'altra è lama feroce,
una sussurra, l'altra esplode in luce;
tra miele e fiele porto la mia croce,
finché nel contrasto imparo luce.

-Giulia Tripodo



Disegno a cura di Emilia Cappelli

# DI COSA ABBIAMO DAVVERO PAURA?



Ti è mai capitato di urlare dopo aver visto un ragno o un insetto? Hai mai sentito ansia mentre camminavi in mezzo a una folla? Hai mai provato paura di stare in un luogo stretto? Ad oggi le fobie identificate sono migliaia. Una fobia è un timore irrazionale e incontrollabile, che apparentemente non ha una spiegazione e si può manifestare anche solo immaginando la situazione o l'oggetto temuto. Ciò che ci fa paura, però, è solo il riflesso di qualcosa che sta dentro di noi, tendiamo infatti a mettere in atto meccanismi di difesa per evitare di prendere consapevolezza di un'altra paura più profonda. Il disagio interno viene spostato su oggetti innocui più facilmente evitabili. L'Università di Zurigo ha condotto una ricerca su quaranta pazienti che soffrivano di fobie gravi, a metà dei quali è stato somministrato del cortisolo, un ormone dello stress che inibisce momentaneamente i meccanismi della memoria, mentre alla restante parte è stato fornito un placebo. In seguito i pazienti sono stati esposti alle situazioni che per loro generavano disagio, in coloro che avevano assunto l'ormone le fobie risultavano attenuate, coloro che, invece, avevano ricevuto il placebo non avevano migliorato in alcun modo le proprie reazioni, ma il cortisolo veniva autoprodotto come risposta naturale del corpo per ridurre il riaffiorare dei ricordi. Questi risultati, però, non indicano che il cortisolo sia una cura definitiva, perché agisce solamente sulla paura vera e propria di ciò che la scatena, ma non sul comportamento di chi ne soffre.

Circa un anno fa ABC Science, un rinomato canale australiano di divulgazione scientifica, ha eseguito un esperimento in cui dei bambini di età inferiore a un anno erano messi in una stanza con dei serpenti addestrati e non velenosi. I bambini reagivano con interesse, accarezzavano, pizzicavano e mordevano i serpenti come dei giocattoli, mentre i genitori, guardandoli da un'altra stanza, erano terrorizzati. Allora come nasce questa paura?

Quando siamo piccoli e vediamo qualcosa di nuovo, poniamo immediatamente l'attenzione sui nostri genitori, controlliamo le loro espressioni per capire se dobbiamo essere spaventati. Secondo vari studi scientifici, l'unica paura innata è quella dei rumori forti, tutte le altre le impariamo dall'ambiente e dalle persone che ci circondano durante la nostra crescita. Varie ricerche dimostrano che le fobie nascono dalla combinazione di una predisposizione genetica e un ambiente stressante.

Ma se impariamo ad avere paura di qualcosa, possiamo anche imparare a non averne più?
Le fobie sono irrazionali, quindi affrontarle in maniera logica non porta a miglioramenti; molti insetti sono innocui, ma il loro aspetto molto spesso ci disgusta perché ci ricorda lo sporco o il cibo andato a male, quindi per quanto siano innocenti li schiacciamo. L'unico modo per affrontare le nostre fobie è scoprire i meccanismi che ne stanno alla base, da cosa stiamo distogliendo l'attenzione. Così forse in futuro uccideremo qualche ragno in meno!

-Articolo a cura di Maddalena Rossini
-Disegno a cura di Martina Giannettoni

## ANGOLO FOTO



Fotografia a cura di Anonimo

# ***APRENDO LA CASA DI BAMBOLE DI TUSSY MARX***

Marzo è il mese dedicato ai diritti della donna, un argomento che agli occhi delle masse sembra sempre di più, purtroppo, saturo e ripetitivo. È importante quindi cercare di trovare sempre casi che lo trattino in maniera diversa da come siamo abituati.

Mi è capitato qualche giorno fa di essere invitata a presentare, assieme all'autrice e ad un'altra docente di Parigi, il libro che Michela Becchis ha voluto dedicare ad Eleanor Marx, raccogliendo in maniera molto efficace due testi importanti della celebre militante comunista: "La questione femminile" e "Casa di bambola riparata". I due testi puntano a unire la lotta femminista a una visione anticapitalista secondo cui proprio il capitalismo è la causa del patriarcato. Non potendo partecipare dal vivo, ho voluto contribuire con un video che metteva assieme sei tracce di riflessione diverse, che hanno come filo conduttore la più grande esploratrice (e non parlo di Dora) dell'immaginario moderno e contemporaneo: Alice che cade nella buca, che attraversa lo specchio, e molto altro ancora. Ho messo insieme quattro altri spunti – teatrali, cinematografici e televisivi – che utilizzo qui per un breve percorso che vuole essere femminista e aperto alle contraddizioni di una fase che da post-moderna sta tornando ad essere rapidamente, purtroppo, neo-medievale.

Comincio da un'icona che il recente e sorprendente film "Barbie" di Greta Gerwig non ha scalfito, pur nel suo intento ipercritico (ma che ha anzi esaltato in tutta la sua carica immaginaria, fino a disegnare Ken come un cacciatore indiano e Barbie come un'amazzone vendicatrice del genere femminile, una vera incarnazione dello stigma medievale dell'anticristo, che è, appunto, la donna). Prima che fosse così, però, nella serie animata intitolata "*Life in the Dreamhouse*", non era necessario che Barbie fosse "divisa" nelle sue versioni da veggente, strega, ostetrica, politica… Bastava la sua enorme casa dei sogni a Malibù ad essere depositaria di sapere e di saggezza (basti vedere il suo armadio pieno di curiosità, alto fino al soffitto come una biblioteca medievale) e a escludere da questa tutto il resto del mondo. Forse la casa di Barbie, quindi, oltre ad essere un'icona che rimarrà per molto tempo, assomiglia molto all'albero della conoscenza (quasi ugualmente iconico, seppure in altri termini). Non a caso, se (al contrario di Barbieland) non si fosse deciso di rendere tutto maschile nella patristica, il pensiero cristiano dei primi secoli, il diavolo sarebbe stato femmina, si sarebbe chiamato Lilith, e la storia sarebbe cominciata non con la punizione di Eva, ma con la riuscita del suo tentativo diversivo di conoscere il mondo e la vita. Un'icona come Barbie potrebbe essere paragonata al (quasi) diavolo? Le due cose sembrano essere l'una più lontana dall'altra.
Forse. Ma volevo registrare una tendenza, suggerire un'interpretazione, e non limitarmi a denunciare un'ingiustizia storica e antropologica.

Segue, unito alla mia riflessione, cercando di aggiungere un elemento femminile ancora più controverso, un estratto da un film particolarmente significativo che è tutto fortemente simbolico, e che, anche se parla di un fatto reale come il rapimento Moro, cerca di definire i confini della rivoluzione all'interno di quelli del parricidio (Moro è il genitore, saggio e ingombrante, e i quattro carcerieri sono i giovani figli).
Il film è "Buongiorno notte" di Marco Bellocchio (che ripercorre tutta la vicenda del rapimento Moro, focalizzandosi su Chiara, una delle brigatiste) del 2003, e nel dialogo presente nel video che ho realizzato per la presentazione del libro si vedono la protagonista (che rappresenta una "terrorista" ma anche la figlia premurosa e soprattutto la vivandiera del celebre prigioniero) e un suo amico che sta scrivendo un'opera teatrale proprio sulla vicenda, aggiungendo (come nella trama principale) una brigatista donna che inizia a soffrire e a pentirsi per l'atto compiuto, in un percorso di riflessione sul rapporto tra ideologia e violenza.

In sequenza aggiungo il confronto finale dell'originale televisivo RAI del 1968 di "Casa di bambola" (l'opera teatrale di Ibsen, rielaborata proprio da Eleanor Marx per trattare nuovamente la questione femminile) in cui Nora (la protagonista), interpretata da Giulia Lazzerini, dopo essersi accorta che il marito la considerava un oggetto di arredamento, nonostante il suo amore per lei, riesce a confessargli che la libertà è più forte finanche dell'amore, in uno sfondo in bianco e nero in cui la borghesia arrugginita di fine '800 sta già lasciando il posto al proletariato che sarà protagonista delle grandi rivoluzioni che cominciano con quella folgorante supernova che è la Comune di Parigi.

Nora Helmer, che lascia la famiglia perché il marito non si fida della sua gestione economica (ed è qui la chiave di lettura interessantissima offerta da Eleanor Marx) non è solo protofemminista – cioè associabile al femminismo anche se antecedente alla sua idealizzazione – ma è soprattutto appartenente a quella classe proletaria che dopo il fallimento delle lotte di classe in Francia, analizzato dal padre Karl in un suo celebre saggio ("La guerra civile in Francia"), si sta preparando come un gabbiano ad aprire le ali per spiccare il volo. A proposito di volo, lascio precipitare dolcemente ancora un po' Alice, aggiungendo in sottofondo l'omonima versione jazz di Bill Evans nel suo trio al Village Vanguard (che sembra scritta, e forse lo è, proprio per la scena della caduta di Alice), e poco prima che atterri (sempre dolcemente) a testa in giù nella tana del bianconiglio, inserisco un frammento del vivacissimo musical di Lin Manuel Miranda, che è sì, dedicato nel titolo al filosofo rivoluzionario Hamilton, ma che ha come spinta materiale e ideale, un esercito militante di donne borghesi che si preparano a lasciare la propria posizione di classe per tornare ad essere proletarie e abbandonarsi all'imminente rivoluzione. Ciò è anche, nel loro caso, "dichiaratamente" (come una dichiarazione di diritti), anche una "rivelazione", quella del ruolo storico che la donna ha incarnato e incarna in ogni processo di trasformazione rivoluzionaria della società.

"*You want a revolution, I want a revelation*" è il titolo che ho dato al mio filmato, nella speranza che possa, seppur brevemente, puntare i riflettori sui tanti modi che abbiamo e che hanno ispirato il nostro modo di essere donne.

-Articolo a cura di Alice Rubino



# ***TRA SMARTPHONE E NATURA***

## Perchè abbiamo bisogno di tornare all'aria aperta

In un'epoca in cui ormai la tecnologia detta i ritmi della vita quotidiana, stare all'aria aperta sta diventando sempre di più un lusso. Smartphone, televisione, computer e videogiochi ci accompagnano continuamente per motivi di studio, di lavoro e di divertimento, diventando quasi una "seconda appendice" maligna, e stanno trasformando sempre di più il nostro modo di comunicare e passare il tempo libero. Le nuove tecnologie stanno modificando la nostra percezione del significato di relax, infatti ormai si crede che per "rilassarci" e interrompere la nostra attenzione sia normale prendere in mano il telefono; questa invece può diventare un'abitudine pessima. Proprio per questo motivo è sempre più importante comprendere e consolidare quanto stare a contatto con la natura sia fondamentale, cercando di riavvicinarsi ad esperienze semplici ma fondamentali, come una passeggiata in un parco o un pomeriggio trascorso al sole.

Stare all'aria aperta in realtà è essenziale per la salute fisica. Praticare sport o anche solo camminare per mezz'ora al giorno aiuta il corpo a mantenersi attivo e in piena forma, mentre camminare dopo i pasti principali è importante per attivare il metabolismo e ridurre il fisiologico picco glicemico. Respirare aria non inquinata ed esporsi alla luce naturale contribuiscono in buona parte al benessere generale e rafforzano inoltre il sistema immunitario. Un'ottima abitudine sarebbe quella di prendere il sole per 15 minuti alla mattina, come suggerito infatti da molte religioni (induismo, islamismo, buddismo e altre). L'esposizione al sole incrementa infatti la produzione di vitamina D, importante per la crescita e la salute delle ossa, per fortificare il sistema immunitario, e per stimolare la produzione e il rilascio di endorfine e serotonina, gli ormoni del buon umore, nel cervello, agendo come un potente regolatore dell'umore umano, riducendo stress e ansia e inducendo una sensazione di piacere e benessere psicofisico. Per queste ragioni l'esposizione all'aperto è stata persino definita una potente azione contro l'insorgenza di tumori.

Di grande rilevanza sono poi i benefici psicologici, spesso sottovalutati, ma che hanno un impatto profondo sulla qualità della nostra vita. Stare a contatto con la natura, osservare un prato verde, sentire il profumo dei fiori e udire il sibilo del vento portano ad un rilassamento immediato che ci permette di ordinare i confusi pensieri e le responsabilità della vita quotidiana.

Ultimamente sta ottenendo sempre più successo la "terapia forestale" o *Shinrin-yoku* (bagno nella foresta). È una pratica di medicina preventiva, fondata su basi scientifiche, che promuove la tranquillità attraverso l'immersione guidata in ambienti boschivi. Riduce lo stress, poiché abbassa il cortisolo (l'ormone che lo crea), e migliora il sistema immunitario grazie a composti organici volatili (terpeni) rilasciati dagli alberi. Nel corso della storia le foreste sono state molto importanti per gli esseri umani, perché offrivano cibo, acqua, piante e funghi utili anche per curare alcune malattie, oltre al legno per costruire oggetti e ripari. Ma la foresta non era importante solo per sopravvivere: per molte popolazioni era anche un luogo speciale, legato alla spiritualità. Infatti, spesso nelle foreste si svolgevano rituali religiosi, pratiche di guarigione e momenti in cui le persone cercavano un contatto più profondo con la natura.

La natura è pertanto uno spazio per ritrovare la calma e la concentrazione quasi meditando ad occhi aperti, cosa che spesso aiuta a guardare le situazioni e le difficoltà da un punto di vista diverso.

-Anonimo



Perché non dare il benvenuto alla primavera con la playlist di marzo dello *Zoon Politikon*?


***Caporedattori***: Simona Kalluparayil e Giulio Paglia
***Caposezione artisti***: Martina Giannettoni
***Doodles della mascotte a cura di***: Sofia Anniballo
***Impaginatori***: Simona Kalluparayil e Giulio Paglia
***Revisori***: Chiara Bartolini, Anđelina Gavrilović, Simona Kalluparayil e Giulio Paglia
***Copie stampate***: 200
***Fondatrici***: Anita Crosta e Luisa Barsanti (2023)


## L'ANGOLO DEL SUDOKU

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 3 | | | | 2 | | |
| 6 | | | 4 | | | | | |
| | | | | 7 | | | | 1 |
| | | | 7 | 9 | | | | |
| | | 1 | | | | 5 | | 3 |
| 7 | | 8 | | | | 6 | | |
| 4 | 2 | | 5 | | | | | |
| | | | | | 6 | | 9 | |
| | | | | | 1 | | 8 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 8 | | | | 4 | | |
| | | 5 | 2 | | | | | |
| 1 | 4 | | | | | | | 3 |
| | 6 | 1 | | | 5 | | 7 | |
| | | | | 1 | 7 | | | |
| | | 2 | | | | 5 | | |
| | | 7 | 3 | | | 1 | 5 | |
| | | | 8 | | 6 | | | |
| | 8 | | | | | 3 | | 9 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | | 5 | | 8 | | | |
| 4 | 5 | | | | | 2 | | |
| | | | | | | | | 4 |
| | 2 | 6 | | 5 | | 7 | 9 | |
| | | | | 1 | 3 | | | |
| | | 5 | | | | | 6 | |
| | | 7 | | | 9 | | | |
| 8 | | | | | 7 | | | |
| | | | | 3 | | | | 1 |