

il CARLINO

VOCI INTERIORI

Fragilità, emozioni e desideri nell'età che cambia

ALL'INTERNO:

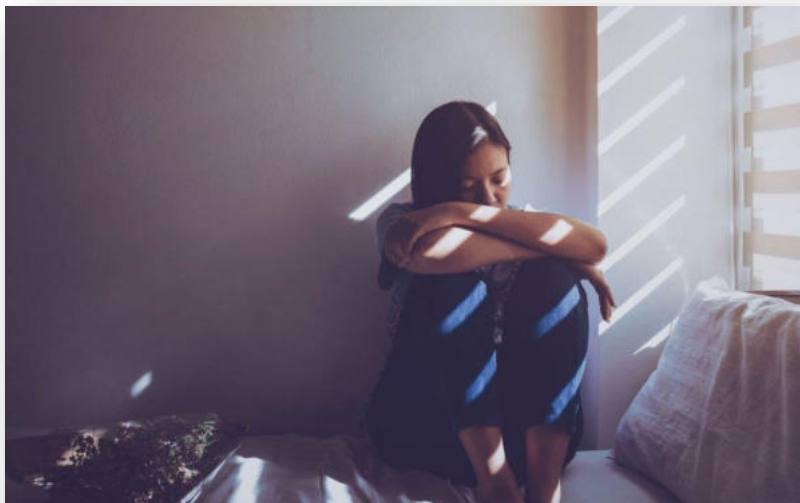
- Non sentirsi abbastanza? Parliamone
- Pop Up Festival: l'intelligenza emotiva diventa esperienza
- Libri: rifugio o finestra sul mondo?
- Dietro le quinte dell'attualità
- Sport: il coraggio che fa la differenza

a.s. 2025-2026

Liceo Statale Carlo Porta Monza

La paura di non essere abbastanza

a cura di ERNESTO SIGNORINI



L'adolescenza è spesso descritta come un'età di scoperte, di cambiamenti e di crescita. Ma accanto a queste esperienze si nasconde una sensazione meno visibile, eppure molto diffusa: l'insicurezza. È quella voce silenziosa che ci fa dubitare di noi stessi, che ci porta a confrontarci continuamente con gli altri e a sentirci, quasi sempre, un passo indietro.

A scuola, tra i banchi, questa sensazione si amplifica. Ogni voto, ogni commento, ogni

sguardo sembra una misura del nostro valore. Ci convinciamo che gli altri siano sempre più sicuri, più capaci, più “giusti” di noi. In realtà, spesso, anche chi appare forte sta combattendo le stesse paure.

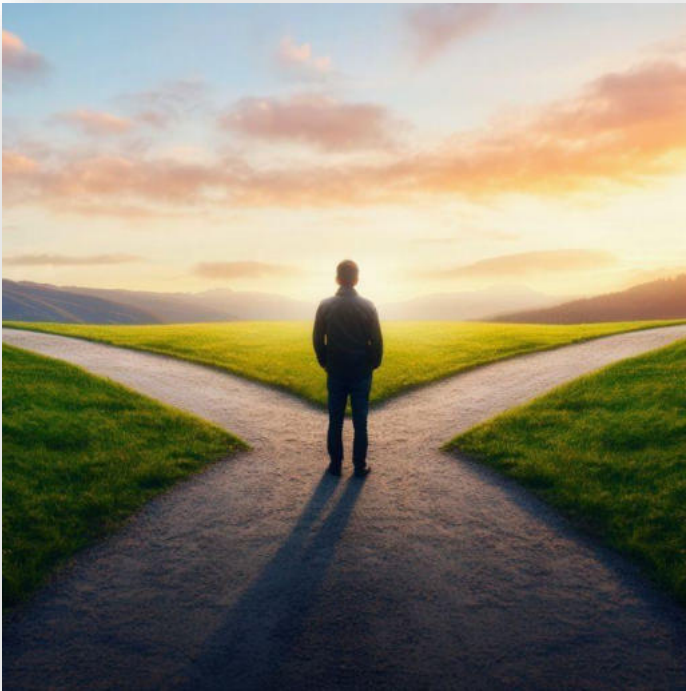
I social media contribuiscono ad alimentare questo senso di inadeguatezza: vediamo solo momenti perfetti, vite apparentemente senza difetti, e dimentichiamo che sono solo frammenti scelti. Così, il confronto diventa inevitabile e, quasi sempre, ingiusto.

La paura di non essere abbastanza nasce proprio da qui: dal bisogno di essere accettati, di sentirci parte di qualcosa. Ma essere “abbastanza” non significa raggiungere uno standard imposto dagli altri. Significa riconoscere il proprio valore, anche nelle fragilità.

Imparare ad accettarsi è un percorso lungo, fatto di piccoli passi. Significa smettere di guardarsi con gli occhi degli altri e iniziare a farlo con i propri. Perché, alla fine, non esiste un modo giusto di essere: esiste solo il coraggio di essere sé stessi.

Crescere: l'età che cambia tra sogni e insicurezze

a cura di **DANIELA YUGCHA MARTINEZ**



Crescere non è solo una questione d'età ma anche dei diversi cambiamenti che subiamo come adolescenti e delle diverse scelte che dobbiamo prendere ogni giorno.

Da una parte ci sono i sogni: il futuro che immaginiamo, le persone che vorremmo diventare, i nostri progetti, anche se non sono sempre chiari. I sogni ci danno una direzione, e ci fanno sentire che stiamo andando da qualche parte, sono il nostro punto di riferimento. Dall'altra parte, però, ci sono le insicurezze.

Il confronto con gli altri è continuo: c'è sempre qualcuno che sembra più sicuro, più bravo, più "avanti". E allora iniziano i dubbi: sto facendo abbastanza? Sto andando nella direzione giusta? A volte basta poco per perdere fiducia in sé stessi.

La verità è che avere queste sensazioni è normale, fa parte della nostra crescita.

Non significa essere deboli, ma semplicemente essere in un momento in cui tutto cambia. Ciò vuol dire anche accettare di non avere tutte le risposte, di poter sbagliare, capire che non serve avere tutto sotto controllo per andare avanti, che è normale avere paura, ma che non per questo bisogna fermarsi.

E forse non esiste un modo giusto di "crescere". Ognuno ha i suoi tempi, i suoi dubbi, i suoi sogni. L'importante è non smettere di cercare la propria strada, anche quando non è ancora del tutto chiara.

Cosplay: quando essere sé stessi non fa paura
a cura di Aurora Rigamondi



C'è un momento preciso, ogni volta che indosso un costume, in cui qualcosa cambia. Non è solo il tessuto, e non è solo il trucco. È come se, per qualche ora, il peso degli sguardi degli altri smettesse di esistere.

Nel mondo quotidiano siamo costantemente osservati, valutati, etichettati. Ogni scelta.

Come ci vestiamo, come parliamo, cosa ci piace può diventare motivo di giudizio. E spesso, senza accorgercene, iniziamo a limitarci.

Poi arriva il cosplay.

In quel momento non importa più se sei “troppo” qualcosa o “non abbastanza” qualcos'altro. Puoi essere un eroe, un villain, un personaggio lontanissimo da te: oppure, paradossalmente, più vicino alla tua vera personalità di quanto tu sia nella vita di tutti i giorni. Il cosplay non è solo un travestimento. È espressione, libertà. È uno spazio dove la creatività prende il posto delle aspettative e dove le differenze non vengono corrette, ma amate.

Camminando tra stand, luci e persone che condividono la stessa passione, si percepisce qualcosa di raro: l'assenza di giudizio.

Non perché nessuno guardi, ma perché chi guarda lo fa con curiosità, non con critica.

Con ammirazione, non con superiorità. E forse è proprio questo il punto. Il cosplay ci mostra come potrebbe essere il mondo se smettessimo di giudicare così facilmente. Forse non possiamo vivere ogni giorno in costume. Ma possiamo portarci dietro quella libertà. E ricordarci che, a volte, per essere davvero noi stessi, basta smettere di avere paura dello sguardo degli altri.

Pop Up Festival: quando l'intelligenza emotiva diventa esperienza

a cura di **GIUDITTA GALBUSERA**



In un momento storico in cui la scuola è chiamata a formare non solo competenze disciplinari, ma anche capacità relazionali e consapevolezza emotiva, il Pop Up Festival rappresenta un'occasione concreta per riportare al centro ciò che spesso resta ai margini: capire se stessi e gli altri.

Nato dalla collaborazione tra Six Seconds e UNICEF, il Festival promuove l'intelligenza emotiva attraverso esperienze pratiche. Studi recenti mostrano che un coinvolgimento attivo – riflettere, nominare ciò che si prova, confrontarsi con i compagni – aiuta a sviluppare consapevolezza di sé e capacità di regolazione emotiva.

Quest'anno l'iniziativa è arrivata anche al Liceo Carlo Porta di Monza, che l'ha proposta alle classi del biennio come supporto nella prevenzione di bullismo e

cyberbullismo, poiché rafforza le competenze emotive utili a gestire i conflitti. Nella nostra scuola l'attività si è svolta in forma ridotta: un'ora dedicata all'intelligenza emotiva, durante la quale i docenti hanno guidato gli studenti attraverso alcune schede pensate per favorire il riconoscimento e la verbalizzazione delle emozioni.

In una delle classi, ad esempio, è stata distribuita una scheda che chiedeva di abbinare diverse frasi a emozioni specifiche – disgusto, rabbia, paura, felicità, tristezza, imbarazzo. L'attività ha mostrato quanto la stessa situazione possa essere interpretata in modi diversi a seconda di chi la vive. Lo scambio tra gli studenti ha reso evidente come ognuno attribuisca significati differenti alle proprie esperienze emotive. A detta di una ragazza della classe, è stato proprio questo confronto a rendere l'attività utile: «Ti accorgi che non tutti sentono le cose come le senti tu, questo ti fa capire qualcosa in più su di te e sugli altri».

I libri come via di fuga dalla realtà

a cura di **ALESSIA ALLEGRA**



La lettura ha sempre fatto parte della mia vita, sin da quando mia madre mi leggeva le fiabe della Disney prima di dormire. Crescendo, questa passione non è diminuita, ma è cresciuta e si è evoluta. Negli ultimi anni, ho notato che, come me, molti miei coetanei non vedono nei libri solo storie, ma un vero e proprio rifugio. Ma rifugio da cosa?

L'adolescenza è un periodo di grandi cambiamenti, sia fisici che psicologici, nel quale le emozioni diventano più intense, difficili da gestire e da comunicare.

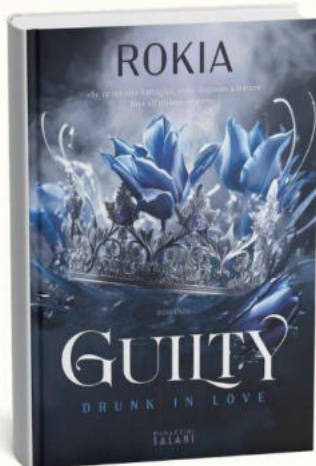
Molti ragazzi, di conseguenza, riconoscono la lettura come valvola di sfogo, un momento in cui i pensieri cessano ed esistono solo quelle pagine che racchiudono mondi interi. Inoltre, i libri spesso trattano temi vicini a noi, come l'ansia, le aspettative, la scuola, e ci fanno sentire più capiti e accettati.

Frequentemente accade anche che vengano usati per evadere dalla realtà e non pensare alla propria vita e ai propri problemi. Nonostante siano "inchiostro su carta", essi parlano, ascoltano, accolgono: sono il posto sicuro dove si va quando i pensieri si fanno troppo forti e si vuole spegnere la realtà. Da semplici pagine si trasformano in un appiglio per non cadere, in un salvagente per non affondare, in un paio di ali per volare in altri mondi, e credo che questo sia proprio quel qualcosa che li rende unici e meravigliosi. Per me la lettura è ciò che, molte volte, mi ha aiutata a uscire da tunnel che mi sembravano infiniti e per questo non smetterò mai di credere nel suo potere che, a modo suo, è magico.

LIBRO

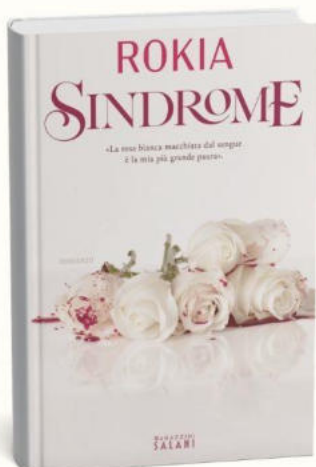
SQUILIBRIO

a cura di Giuditta Galbusera, Cecilia la Rosa



Lavinia vive da sola mentre si destreggia tra piccoli lavori ed esperienze dolorose. Un giorno non ce la fa più e decide di lanciarsi giù da un ponte, a salvarla è un principe di un'altra dimensione. Egli sembra non avere un'identità, così Lavinia, per sdebitarsi, lo aiuta a crearsi una vita nella sua città. Vivendo insieme, i due instaurano un legame profondamente intimo. Purtroppo sui due incombe una maledizione: per il principe è il momento di tornare nel suo regno e l'unico modo è quello di portarsi dietro Lavinia anche se contro la sua volontà.

«I giorni di pioggia ci ricordano quanto siano belli quelli di sole. più pioggia cadrà nei tuoi, Lavinia, più i momenti di sole brilleranno ai tuoi occhi, punto, ricordatelo. »

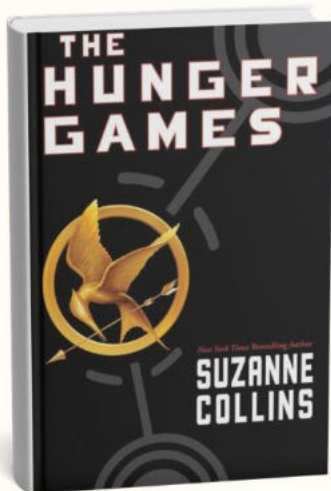


Il romanzo è quasi al contrario: una strega, un principe, un drago e una sirena, quattro ragazzi segnati dal dolore in cerca di guarigione, si ritrovano a competere nel giornalismo per

costruirsi un futuro. Tra Derek, principe di ghiaccio dal segreto oscuro, e la sua nemica nasce un legame tra odio e attrazione. Olivia, senza voce, lotta col vuoto; Edgar, tra rabbia e panico, trova pace in lei. Insieme i quattro instaurano

un'amicizia che diventa la chiave per superare la loro sofferenza.

«Le persone a volte si spezzano e hanno bisogno di tempo per smettere di sanguinare. »



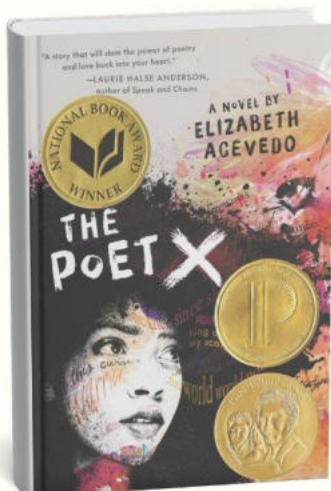
Katniss vive in uno dei 12 distretti sottomessi alla capitale. Come ogni anno, due tributi per distretto vengono estratti per partecipare a giochi violenti in cui l'ultimo a rimanere in vita vince. La protagonista, per salvare la sorella dalla morte, si offre volontaria e, insieme a Peeta, l'altro tributo, affronta il reality show mortale, sopravvivendo grazie ad abilità, alleanze e a una finta storia d'amore.

«Voglio solo trovare un modo per mostrare loro che non mi possiedono. Se devo morire, voglio farlo essendo ancora me stesso.»



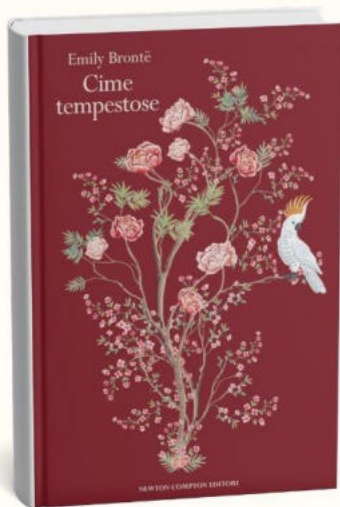
Una donna parla al figlio che porta in grembo, ma il dialogo è soprattutto con sé stessa: con le sue paure, la sua libertà, il suo diritto di scegliere. Non c'è retorica, non c'è consolazione. C'è una voce nuda, lucida, che affronta la maternità come un bivio doloroso e non come un destino obbligato. È un libro breve ma densissimo, che ti costringe a fermarti, a respirare, a guardare in faccia domande che spesso si evitano. Sembra scritto ieri, tanto è moderno nel modo in cui parla di identità, corpo, responsabilità e solitudine. Un monologo che brucia e illumina insieme, capace di restare dentro molto più a lungo delle sue pagine.

«La vita è un dono che nessuno può dare senza correre il rischio di perderlo.»



Xiomara cresce in una famiglia rigida che soffoca la sua voce. Il corpo cambia, i desideri spaventano, le regole stringono sempre di più. Scrivere poesie diventa il suo unico spazio sicuro, il luogo dove respirare, dare forma ai pensieri e riconoscersi. Il romanzo, in versi, scorre rapido ma resta addosso: diretto, emotivo, incisivo, capace di lasciare un'eco che continua a vibrare.

«Le parole sono l'unica cosa che nessuno può togliermi.»



Heathcliff e Catherine crescono insieme nelle brughiere dello Yorkshire, legati da un amore che non consola ma divora. Niente romanticismo: solo ossessione, rancore e un'energia che travolge chiunque gli stia intorno. È un classico sorprendentemente moderno, feroce e magnetico, che mostra quanto l'amore possa diventare una tempesta più che un rifugio. « Qui riesco quasi a concepire come un amore possa durare tutta una vita: mentre finora ero assolutamente convinto che nessun amore potesse resistere un anno.»



CLICCA QUI PER GIRARE LA RUOTA: <https://www.riddle.com/view/uhhEJA1U>

Libere di essere

a cura di **GIORGIA PENNA**



Una rivoluzione silenziosa che parte dal cuore

C'è un momento, nella vita di ogni donna, in cui lo specchio non riflette solo un volto, ma una storia. Una storia fatta di sogni rimandati, parole non dette, forza trattenuta e amore donato senza misura.

L'emancipazione femminile non è soltanto una battaglia politica o sociale: è prima di tutto un viaggio emotivo. È la conquista del diritto di sentirsi abbastanza.

Dalla penna di Simone de Beauvoir alle

lotte di Malala Yousafzai, la storia è attraversata da donne che hanno trasformato il dolore in voce e la paura in cambiamento. Ma l'emancipazione non vive solo nei grandi nomi: vive nelle case, negli uffici, nelle scuole. Vive in ogni scelta coraggiosa compiuta in silenzio.

Il peso invisibile

Per secoli, alle donne è stato insegnato a essere forti senza disturbare, determinate ma non troppo, brillanti ma non minacciose.

Quante volte una bambina ha imparato a chiedere “scusa” prima ancora di dire “io”?

Il lato emotivo dell'emancipazione nasce proprio qui: nel liberarsi dal senso di colpa per il proprio talento, nel non dover giustificare l'ambizione, nel permettersi di occupare spazio fisico, professionale, emotivo.

Non si tratta di superiorità, ma di equilibrio. Non di guerra, ma di dignità.

Il coraggio di scegliere

Essere emancipate oggi significa poter scegliere. Scegliere di diventare madri o di non esserlo. Scegliere la carriera o la famiglia o entrambe. Scegliere di dire no.

Il diritto alla scelta è il cuore pulsante della libertà. E ogni scelta libera è un atto d'amore verso sé stesse.

In Italia, figure come Samantha Cristoforetti dimostrano che i confini possono essere superati perfino quelli dell'atmosfera terrestre. Ma la vera conquista non è solo arrivare nello spazio: è sapere di poterci arrivare.

Educare alle emozioni, educare alla parità

L'emancipazione femminile non riguarda solo le donne. Riguarda la società intera. Significa crescere figli e figlie insegnando loro che la sensibilità non è debolezza, che la leadership non ha genere, che il rispetto non è negoziabile. Le emozioni non sono un ostacolo alla forza: ne sono la radice. Una donna che riconosce il proprio valore non ha bisogno di dimostrare nulla; cammina con la consapevolezza di chi sa di meritare il proprio posto nel mondo.

Una rivoluzione gentile

Non sempre fa rumore. Non sempre riempie le piazze. A volte inizia con una frase semplice: “Valgo abbastanza.” Ogni volta che una donna si libera da un limite imposto, apre una porta anche per

le altre. È una catena silenziosa di consapevolezza che attraversa generazioni. L'emancipazione emotiva è questo: smettere di sopravvivere e iniziare a vivere. Non chiedere il permesso di esistere. Non ridurre la propria luce per non mettere in ombra nessuno. Perché una società davvero evoluta non teme le donne forti. Le celebra.

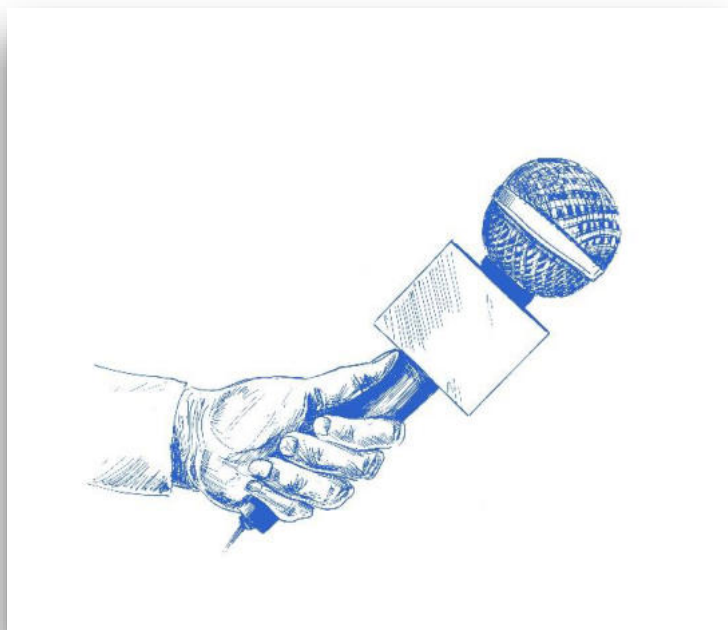
Oggi più che mai, la libertà femminile è una responsabilità collettiva

Non è una concessione. È un diritto.

E soprattutto, è un sentimento: la certezza profonda di essere libere di essere.

Intervista all'educatore Riccardo Gerosa

a cura di **MATTEO DRAGONI**



Come hai vissuto la tua adolescenza, Riccardo?

La mia adolescenza è stata segnata da molti episodi spiacevoli da parte di compagni delle scuole medie.

Questi episodi hanno segnato profondamente la mia persona ed alcune ferite ancora al giorno d'oggi si fanno sentire soprattutto nei momenti di maggiore stress ed ansia.

Sei stato contento di esserti lasciato alle spalle l'adolescenza?

Nonostante gli episodi sopra citati la mia adolescenza non è stata così male.

Il periodo della scuola superiore è stato abbastanza piacevole, non ho avuto episodi troppo drammatici ed ho

trovato delle persone in gamba con le quali mi sono potuto mettere alla prova e confrontare.

Quindi non posso ritenere il mio periodo adolescenziale così buio e triste, però sono contento che sia terminato e grazie ad esso sono diventato la persona che sono oggi, nonostante le fatiche e gli ostacoli.

Quando eri nel periodo dell'adolescenza avresti mai pensato di fare il lavoro che fai adesso, l'educatore?

Sì, ad essere onesto è sempre stato il lavoro che avrei amato fare.

Il mio obiettivo è sempre stato quello di aiutare altri ragazzi a sentirsi importanti ed accettati nonostante le loro problematiche, di qualsiasi tipo, e offrire loro un sostegno anche per questioni non necessariamente legate al programma scolastico. Per aiutarli a superare le ansie e le difficoltà che l'adolescenza ti costringe ad affrontare, come se fosse una nube oscura che ingloba tutto e sembra costringerti ad arrenderti alla prima difficoltà.

Quindi sì, ho sempre voluto fare questo lavoro. Anche se inizialmente avevo intrapreso una strada differente che non mi faceva sentire realizzato e felice con me stesso. Differentemente da ora che mi sento, nonostante le difficoltà, apprezzato per quello che faccio e appagato.

Ti reputi migliore adesso o quando eri adolescente?

Sicuramente ora perché sono convinto che le esperienze passate nella mia adolescenza, soprattutto quelle di bullismo, mi abbiano aiutato a crescere per comprendere quali siano le mie reali potenzialità e capacità. A dispetto di quello che dicevano tutti su di me.

Nonostante le mie molte difficoltà, come ad esempio la dislessia, sono riuscito a raggiungere tutti gli obiettivi che mi sono sempre prefissato di raggiungere.

Senza lasciarmi sopraffare dalle difficoltà e dalle cattiverie gratuite e inutili di chi, alla fine, non era altro che un bambino impaurito a cui piaceva giocare al gangster e si sentiva un figo nel tormentare chi in realtà era superiore a lui.

Come vedi la scuola ora che sei cresciuto rispetto a quando eri adolescente?

Personalmente, almeno durante il periodo delle scuole superiori, mi è sempre piaciuto andare a scuola, seppure ogni tanto mi sentissi obbligato ad andarci.

Per me rimane tutt'oggi, però, un modo per incontrare persone con storie tutte differenti e che ti permette di conoscere persone sempre diverse e che ti aiutano a crescere e maturare. Soprattutto a capire che ognuno ha del potenziale dentro di sé che da solo non riuscirebbe ad esprimere.

Oggi, a differenza di quando ero più giovane, penso che ci siano più supporti ed aiuti per i ragazzi che chiedono una mano a superare questo periodo difficile della vita; seppure ritenga che molti professori prendano sottogamba, ancora tutt'oggi, le problematiche di bullismo e tutte le questioni relative alle insicurezze e fragilità dei ragazzi adolescenti. Scambiando molte volte determinati comportamenti come mancanza di voglia e volontà, quando invece tutto quello che stanno facendo è un grido d'aiuto, velato dalla testardaggine e dall'orgoglio che contraddistinguono questa età. Pensando che la richiesta d'aiuto sia debolezza, mentre invece è una dimostrazione di forza e coraggio.

ICE: Cosa sta succedendo?

a cura di **DARYA STRAZZERI, LINDA DONADIO, GIADA CAMILUCCI**



L'Immigration and Customs Enforcement (ICE) è un organismo governativo che si occupa del controllo delle frontiere e dell'immigrazione negli Stati Uniti. Negli ultimi anni è diventato uno dei temi più discussi politicamente, specialmente durante la seconda amministrazione di Donald Trump.

L'ICE nasce nel 2003 a seguito degli attentati terroristici alle Torri Gemelle del 2001 e

raccoglie l'eredità di un precedente ente federale, l'Immigration and Naturalization Service, ma con un'impronta maggiormente orientata sull'antiterrorismo e la sicurezza interna.

Le funzioni dell'ICE inizialmente riguardavano tre elementi fondamentali:

1. Rafforzare i confini degli Stati Uniti
2. Individuare e smantellare le reti criminali transnazionali che prendono di mira la popolazione americana e le sue istituzioni
3. Prevenire il terrorismo interno

Nei primi anni dalla fondazione dell'ICE, sotto l'amministrazione di Bush, lo scopo principale è stato quello di prevenire il terrorismo interno, ma l'agenzia ha progressivamente cambiato natura, specialmente durante la presidenza di Donald Trump, concentrandosi principalmente sulle deportazioni degli immigrati clandestini piuttosto che occuparsi della criminalità e delle minacce terroristiche.

Con la seconda amministrazione Trump, l'ICE è diventato uno degli argomenti più discussi politicamente, soprattutto tra il Partito Democratico e il Partito Repubblicano ed in generale da parte dell'opinione pubblica.

I detrattori dell'ente federale non sono necessariamente avversi ai principi dell'ICE, ma al modo in cui vengono applicati, specialmente in relazione al trattamento da parte degli agenti dell'ICE verso gli immigrati illegali, violando spesso i basilari diritti umani, e questo si nota specialmente nei centri di detenzione. Queste inosservanze riguardano principalmente le separazioni delle famiglie (come nel 2018, con oltre 5000 bambini separati dai genitori) e scarse condizioni igienico-sanitarie e sovraffollamento nei luoghi di custodia, come riportato dai rapporti della ACLU (American Civil Liberties Union).

Molte critiche, inoltre, si concentrano sul fatto che l'operato dell'ICE si traduca nella profilazione razziale, colpendo sproporzionatamente minoranze etniche indipendentemente dal loro status legale. I sostenitori – prevalentemente Repubblicani – vedono l'ICE come baluardo contro criminalità e abuso

di visti. Nel 2025, sotto Trump II, le deportazioni sono salite a oltre 1 milione annuo (dati DHS - Department of Homeland Security), contro le 185.000 del 2020; inoltre sono consapevoli del fatto che gli agenti dell'ICE si sono resi protagonisti di alcuni eventi drammatici, dove l'uso eccessivo della forza ha portato anche a due morti (Alex Pretti e Renee Nicole Good), tuttavia considerano scorretto giudicare un intero organo federale sulla base di pochi episodi.

In conclusione, in un mondo interconnesso, l'ICE simboleggia le tensioni tra sicurezza e umanità. Essere consapevoli è il primo passo per un dibattito costruttivo.

Adolescenti tra crescita personale e coscienza civica
a cura di GIADA PUIUL



Crescere non è mai stato un processo lineare. È piuttosto un attraversamento: di emozioni contrastanti, di domande senza risposta immediata, di identità ancora in costruzione.

Nell'età dell'adolescenza, ogni esperienza sembra amplificata: le gioie sono vertiginose, le fragilità profonde, i desideri spesso difficili da decifrare.

È in questo spazio instabile ma fertile che prende forma non solo la persona, ma anche il cittadino.

Oggi più che mai, essere

adolescenti significa muoversi in un mondo complesso, interconnesso e in continuo cambiamento. Le sfide non sono soltanto personali (come la ricerca di sé, l'accettazione del proprio corpo, il bisogno di appartenenza) ma anche collettive. Temi come l'ambiente, i diritti umani, l'inclusione e la giustizia sociale entrano con forza nella coscienza dei giovani, che non restano più spettatori passivi, ma iniziano a interrogarsi sul proprio ruolo nella società.

Questa doppia dimensione, interiore ed esteriore, crea una tensione significativa. Da un lato c'è il bisogno di capire chi si è, dall'altro vi è invece la volontà di incidere, di lasciare un segno, anche piccolo, nel mondo che si abita. Non è raro che proprio le fragilità personali diventino il punto di partenza per una maggiore sensibilità verso gli altri: chi ha conosciuto l'insicurezza spesso sviluppa empatia, chi ha vissuto il senso di esclusione riconosce più facilmente le ingiustizie. La coscienza civica, in questo senso, non nasce come qualcosa di astratto o imposto, ma come un'evoluzione naturale della crescita personale. Parte dall'ascolto di sé e si estende all'ascolto del mondo.

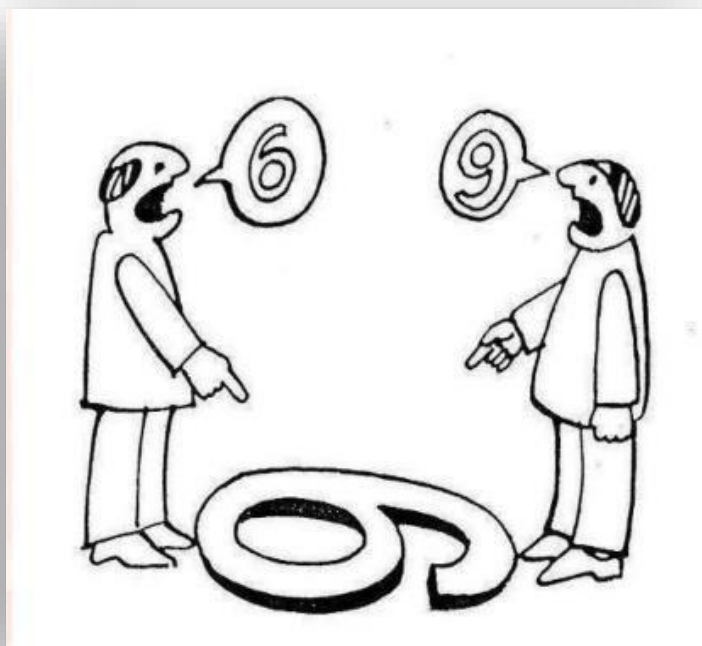
È un processo che richiede tempo, confronto e, soprattutto, spazio per esprimersi. Gli adolescenti di oggi cercano luoghi (fisici o digitali) in cui poter dare voce alle proprie idee, condividere preoccupazioni e costruire visioni comuni.

Tuttavia, questo percorso non è privo di ostacoli. Il rischio di sentirsi sopraffatti, di percepire la propria voce come irrilevante o di cedere al disincanto è sempre presente. Per questo è fondamentale che la società adulta non si limiti a osservare, ma accompagni: offrendo strumenti, ascolto e fiducia. Perché è proprio nella fase più incerta che si gettano le basi di una partecipazione consapevole e autentica.

In fondo, crescere significa anche questo: imparare a trasformare le proprie emozioni in azione, le proprie fragilità in consapevolezza, i propri desideri in responsabilità. Gli adolescenti non sono solo "in divenire": sono già, nel presente, portatori di uno sguardo nuovo. E forse è proprio da lì, da quelle voci interiori ancora in formazione, che può nascere un futuro più attento, più giusto, più umano.

Perché ho scelto questa scuola?

a cura di DENISE DORE



Davanti alla scelta della scuola superiore, molte ragazze e molti ragazzi si lasciano condizionare dalle aspettative degli adulti oppure dal fatto di seguire la strada che scelgono gli amici. Io personalmente ho deciso di seguire una strada diversa, scegliendo il Liceo delle Scienze Umane.

Ma quindi, cos'ha di speciale questa scuola?

Permette di coltivare degli interessi particolari e a sviluppare la nostra curiosità verso il mondo esterno. Studiare materie come Psicologia, Sociologia e Antropologia significa aprire la propria mente a nuovi orizzonti, e soprattutto significa saper creare un proprio pensiero critico, che è importante tanto quanto il fatto di rispettare le idee diverse dalle proprie allo

stesso tempo. Tra ciò che si studia non troviamo solo date, storie di personaggi importanti o materie base, ma si cerca di capire perché l'essere umano si comporta in un certo modo, in un certo senso si studia il funzionamento della sua mente e come si comporta in società, oltre che il modo in cui nascono le emozioni che prova, e come costruisce le relazioni.

Spesso si pensa che questo liceo sia solo per chi vuole insegnare, oppure per chi vuole fare il lavoro dello psicologo. In realtà, è il percorso ideale per chi vuole sviluppare l'empatia e la capacità di comunicare con gli altri, oltre che conoscere sé stesse e sé stessi; queste doti sono fondamentali per vivere pienamente e sono essenziali qualsiasi sia il lavoro che si andrà a fare.

Infatti, saper comprendere chi abbiamo di fronte e saper gestire le proprie emozioni è la cosa più importante, che fa la differenza.

In conclusione, il liceo delle Scienze Umane non è solo un percorso di studi, ma è un modo per imparare a non giudicare sulla base di stereotipi e a guardare il mondo con occhi più aperti e consapevoli.

La musica e la sua importanza tra gli adolescenti

a cura di CAROLA ROMANAZZI



La parola “Musica” deriva dal latino *musica* e dal greco antico *μουσική* (*mousikē*), e sottintende l’arte (*τέχνη*) delle Muse.

La musica è quindi concepita come un’arte che organizza suoni semplici o complessi, variabili per altezza, intensità e timbro, attraverso la voce umana, strumenti o la loro combinazione.

Ma la musica è veramente solo un insieme di suoni? La risposta è no. Per molti giovani di oggi la musica va ben oltre questo: può essere uno strumento per esprimersi e per fare emergere le proprie emozioni. Al giorno d’oggi ci sono molti generi musicali, e molti brani, che trattano soggetti importanti come l’amore e la passione, ma spesso anche argomenti tristi, come la malinconia e le amarezze della vita. Per i giovani spesso la musica è un posto sicuro, un posto nel quale possono sentirsi loro stessi senza venire giudicati, ma soprattutto dove rifugiarsi nei momenti più bui.

Nell’ultimo periodo è diventata inoltre molto praticata la musicoterapia, una forma di terapia nella quale si ascolta, interagisce o si crea musica. Può aiutare ad alleviare lo stress e soprattutto a curare la depressione.

Questa terapia si basa su neuroscienze che studiano come la musica influenzi il cervello, e spesso è praticata anche nelle scuole.

In conclusione, per noi adolescenti, la musica non è solo un insieme di suoni e di parole sparpagiate in un testo, ma anche un rifugio nel quale sentirci sicuri.

Le Olimpiadi: molto più che una medaglia

a cura di ALESSANDRO SALA



Le Olimpiadi non sono solo delle gare sportive dove si vince una medaglia. Sono un simbolo universale che serve a far incontrare e rispettare persone di tutto il mondo.

Sono nate tantissimo tempo fa nell'antica Grecia, ma sono arrivate fino a noi perché i loro valori sono ancora importanti. La cosa più bella è che riescono a unire il mondo intero: ci sono atleti che arrivano da ogni

continente e, anche se parlano lingue diverse o hanno tradizioni differenti, gareggiano tutti e si rispettano. In un mondo dove spesso si sente parlare di guerre e litigi, i Giochi Olimpici ci fanno vedere che vivere insieme in pace è possibile. Non importa da dove vieni, contano solo il tuo impegno, il tuo talento e quanto sei leale. Le Olimpiadi ci insegnano anche un sacco di cose: ci fanno capire che per vincere servono disciplina e tanti sacrifici.

Dietro ogni successo ci sono anni di allenamenti durissimi!

Un'altra cosa fondamentale è il fair play, ovvero rispettare le regole e l'avversario. Vincere è bello, ma farlo onestamente lo è ancora di più. E se si perde? Non è la fine del mondo: la sconfitta serve a imparare e a crescere. Infine, le Olimpiadi sono un grande evento per il Paese che le ospita, perché può farsi conoscere da tutti e restano un messaggio potentissimo di pace e amicizia tra tutti gli uomini.



I calci di rigore sono, forse più di qualsiasi altra situazione nel calcio, il momento in cui il gesto tecnico si intreccia in modo indissolubile con l'emozione. Non è solo una questione di precisione o potenza: è un momento sospeso, e il giocatore si ritrova improvvisamente solo con sé stesso e i propri pensieri.

Ciò che risuona più di tutto in questi momenti è il dubbio che si fa sempre più presente nella mente del giocatore e lo costringe a una grande prova psicologica da affrontare. Undici metri sono quello che separa vittoria e sconfitta.

In questo senso uno dei rigori più simbolici è quello di Roberto Baggio durante la finale dei mondiali del 1994: il contesto è quello di un'Italia stremata dopo i primi 90 minuti più la mezz'ora dei tempi supplementari in cui la partita è bloccata sullo 0-0.

Dopo i gol di Romário, Branco e Dunga e gli errori italiani di Baresi e Massaro, Baggio si trova a tirare il rigore decisivo per riaccendere le speranze per l'Italia.

Il suo tiro, però, finì alto sopra la traversa. In quell'istante si consumò una delle immagini più iconiche e dolorose della storia del calcio: Baggio immobile, lo sguardo vuoto. È proprio la sua grandezza a rendere quell'episodio così importante.

Se fosse stato un giocatore qualunque, probabilmente non avrebbe avuto lo stesso impatto. Invece, proprio perché era il migliore, proprio perché aveva già dimostrato tutto il suo talento, quell'errore era testimone del fatto che nel calcio, come nella vita, nessuno è immune dalla fragilità.

A differenza degli attaccanti, uno dei ruoli chiave è ricoperto dai portieri. Spesso si presta poca attenzione alle loro emozioni interiori e alla capacità di controllarle durante le serie di rigori post-partita, ma quanto può essere davvero determinante questo aspetto? La risposta è evidente: moltissimo.

Un esempio emblematico è rappresentato dal portiere della nazionale argentina, Emiliano Martínez. Durante le serie di rigori, Martínez adotta un approccio fortemente psicologico: cerca di destabilizzare i tiratori parlando con loro e muovendosi in modo provocatorio sulla linea di porta. Si tratta solo di spettacolo o di una strategia efficace?

Guardiamo le statistiche: la percentuale media di rigori parati nelle serie finali tra i portieri è di circa il 23%, cioè 1 tiro su 5. Mentre per Martínez questo dato arriva al 44%, quasi un tiro su due.

Questo dimostra chiaramente come la gestione delle emozioni e la pressione mentale rappresentino fattori cruciali per i portieri, capaci di influenzare in modo decisivo l'esito di una partita.

Oltre i Banchi

a.s. 2025/2026

Liceo Statale Carlo Porta
di Monza



D110G463544

La redazione:

Denise Dore - 3FS, Rigamondi Aurora - 1AL, Puiul Giada - 4AL, Romanazzi Carola - 2AL, Signorini Ernesto - 1AL, Allegra Alessia - 3AL, Sala Alessandro - 5FS, Penna Giorgia - 1CS, Galbusera Giuditta Maria - 1FS, La Rosa Cecilia - 1BS, Boccolini Gabriele - 5DS, Kovalenko Yaroslav - 5DS, Martinez Yugcha Daniela Domenica - 2AL, Matteo Dragoni - 4ES, Darya Medea Strazzeri - 2GS, Linda Donadio - 2GS, Giada Camilucci - 2GS

In copertina, fotografia e progetto grafico di Giuditta Maria Galbusera

Quarta di copertina, immagini da <https://it.pinterest.com/> e progetto grafico di Carola Romanazzi e Daniela Yugcha Martinez

