



La vita è.

I latini usavano dire: “*Faber est suae quisque fortunae*”, vale a dire ognuno è artefice della propria fortuna, del proprio destino ed in ultima analisi è il costruttore della propria vita. In questo senso non è azzardato sostenere che la persona che più di tutte può renderci felici è rappresentata, per ciascuno, da se stesso. Se pensiamo di essere gli artefici del nostro destino, saremo più propensi a ritenere che il futuro, in linea di massima, sarà come lo decideremo noi e comunque, anche nel caso di eventi del tutto inaspettati e inevitabili, saremo sempre noi a decidere come e con quale stato d’animo affrontarli. È facile notare come molte persone si lamentino delle proprie condizioni, o siano più portate a guardare le cose che non funzionano rispetto a quelle che vanno per il verso giusto, tuttavia è altrettanto facile notare come ben poche persone decidano veramente di prendere in mano le redini della propria vita, di rimboccarsi le maniche e cambiare quello che può essere modificato. Del resto tutti, in qualche modo e in qualche circostanza, abbiamo dato il potere di decidere sulla qualità della nostra vita a qualcuno o a qualcos’altro, trascurando il fatto che siamo noi stessi i maggiori artefici del nostro destino.

La vita è un dono molto importante...bisogna assaporarne ogni attimo, bisogna saper cogliere le cose belle, ma anche quelle brutte, sono proprio quelle che ti aiutano a crescere. Non si può non amare la vita: è il primo e il più prezioso bene per ogni essere umano. Dall’amore scaturisce la vita e la vita desidera e chiede amore. Per questo la vita umana può e deve essere donata, per amore, e nel dono trova la pienezza del suo significato, mai può essere disprezzata e tanto meno distrutta. Certo, i giorni della vita non sono sempre uguali: c’è il tempo della gioia e il tempo della sofferenza, il tempo della gratificazione e il tempo della delusione, il tempo della giovinezza e il tempo della vecchiaia, il tempo della salute e il tempo della malattia... A volte si è indotti spontaneamente ad apprezzare la vita e a ringraziarne Dio, «amante della vita» (Sap 11,26), altre volte la fatica, la malattia, la solitudine ce la fanno sentire come un peso. Ma la vita non può essere valutata solo in base alle condizioni o alle sensazioni che la caratterizzano nelle sue varie fasi; essa è sempre un bene prezioso per se stessi e per gli altri e, in quanto tale, è un bene non disponibile. La vita, qualunque vita, non potrà mai dirsi «nostra». L’amore autentico per la vita, non può essere falsato dall’egoismo e dall’individualismo. La vita va amata con coraggio, non solo rispettata, promossa, celebrata, curata, allevata. Essa va anche desiderata. Il suo vero bene va desiderato, perché la vita ci è stata affidata e non ne siamo i padroni assoluti, bensì i fedeli, appassionati custodi. Chi ama la vita si interroga sul suo significato. Amandola, combatte il dolore, la sofferenza e il degrado.

La presente tesina si propone di esplorare e mettere in luce alcune forme di vita umana e cosmica nelle sue molteplici sfaccettature e chiaroscuri la lezione che né deriva è che comunque la vita è una gran bella avventura che vale sempre la pena di vivere!

Percorso Multidisciplinare

La vita è.....

... luce e calore:

Geografia Astronomica *“Il Sole come fonte di vita”*

... energia:

Fisica *“L’energia come carica di vita”*

... limitata:

Matematica *“Il limite finito”*

... adiaphora:

Latino *“Non conta quanto, ma come si vive” Seneca*

... piacere:

Italiano *“Canto l’immensa gioia di vivere...” Gabriele D’Annunzio*

... ricerca del bello:

Inglese *“Art for art’s sake” O. Wilde*

... stadio dell’esistenza:

Filosofia *“Tre modalità esistenziali...” Kierkegaard*

... diritto alla vita, alla libertà...:

Storia *“Dichiarazione dei diritti dell’uomo” (10 Dicembre 1948)*

... arte

Storia Dell’Arte *“L’albero della vita” G. Klimt*

... equilibrio e salute

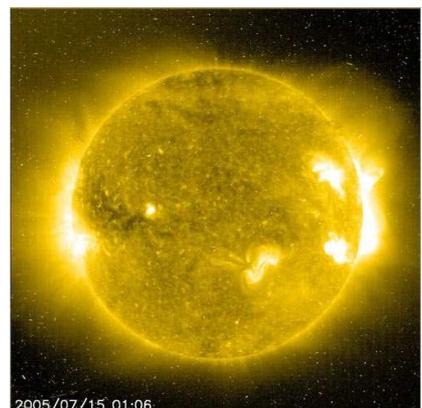
Ed. Fisica *“Un’attività fisica e una sana alimentazione”*

GEOGRAFIA ASTRONOMICA

Il Sole come fonte di vita

La vita sulla Terra è possibile solo grazie alla luce e al calore dei raggi solari: a seconda di come questi giungono sulla Terra, variano le condizioni di vita alle quali devono adattarsi tutti gli organismi vegetali e animali del pianeta.

Sembra ben diverso da tutte le altre stelle, eppure il Sole, che ci appare ben più grande e luminoso, non è che una stella come tante altre, solo molto più vicina alla Terra di qualunque altra.



Come stella è abbastanza piccola e comune, ma per noi è di importanza vitale: senza di esso non ci sarebbe vita sulla Terra!

Il Sole e il sistema solare

Il Sole dista 150 milioni di chilometri dalla Terra. È una bella distanza! Ha un diametro più di 100 volte superiore a quello della Terra. Questo equivale a dire che nello spazio occupato dal Sole ci starebbe un milione di Terre!

Il Sole si trova al centro del sistema solare. I nove pianeti che compongono il sistema girano, o “orbitano”, attorno al Sole. I pianeti e la nostra Luna appaiono luminosi perché riflettono la luce del Sole. Non hanno luce propria. Solo il Sole splende di luce propria.

Come fa a splendere il Sole?

Per millenni si è creduto che il Sole bruciasse come un fuoco. In fondo, il fuoco dà calore e luce. È stato solo nel XX secolo che gli scienziati hanno scoperto che l'energia solare proviene da reazioni nucleari, che sono reazioni che avvengono tra i nuclei degli atomi. Le reazioni nucleari liberano molta, molta più energia di qualsiasi fuoco. Il Sole è una palla immensa, fatta principalmente di gas: idrogeno e un po' di elio. Al centro del Sole le temperature sono così elevate che i nuclei di idrogeno possono fondersi per formare i nuclei di un elemento più pesante: l'elio. Questo processo è chiamato fusione nucleare e libera un'enorme quantità di energia.

Quali sono le varie parti del Sole?

Le reazioni nucleari hanno luogo nel nucleo del Sole, cioè nella sua parte centrale, dove il calore raggiunge la sorprendente temperatura di 15 milioni di gradi centigradi. Fuori dal nucleo, la temperatura si abbassa via via, fino a raggiungere i circa 6.000 gradi centigradi della fotosfera, lo strato superficiale del Sole. In realtà il Sole non ha una vera e propria superficie, netta come può essere quella della Terra, perché è soltanto una palla di gas. La fotosfera però è lo strato visibile da Terra.

Oltre la fotosfera si trovano gli strati più esterni del Sole: la cromosfera e la corona. Gli scienziati li hanno potuti osservare per la prima volta durante le eclissi di Sole, quando la luminosità della fotosfera era nascosta dalla sagoma della Luna. La temperatura è molto alta in questi strati più esterni, raggiungendo 1 milione di gradi centigradi nella corona. Molti scienziati pensano che questo calore derivi dall'energia liberata dalla torsione del campo magnetico del Sole.

La corona solare si estende oltre il Sole per molte volte il diametro solare. Al di là della corona, particelle con carica elettrica sono emesse dal Sole sotto forma di vento solare, che si diffonde nello spazio ben oltre il sistema solare. La Terra è immersa in questo vento solare.

Che cosa sono le macchie solari e le eruzioni solari?

Il Sole non si limita a splendere in modo tranquillo: la fotosfera, anzi, è un “luogo” molto agitato, che ospita diversi interessanti fenomeni. Un segno dell'attività del Sole visibile sulla fotosfera è

conosciuto da secoli: le macchie solari. Si tratta di zone scure che compaiono, si trasformano e poi scompaiono sul disco del Sole con una certa regolarità, secondo un ciclo che dura 11 anni.

Tali macchie appaiono scure perché sono un poco più “fredde” delle zone circostanti (circa 2.000 gradi centigradi di meno; ma restano loro pur sempre ad una temperatura di circa 4.000 gradi centigradi!). La loro comparsa è legata all’attività magnetica del Sole, un insieme di fenomeni della stessa natura di quelli che spiegano l’attrazione delle calamite sulla Terra. Oltre alle macchie solari, il magnetismo del Sole si manifesta anche in altri formidabili fenomeni, come ad esempio le eruzioni solari. Le eruzioni solari sono esplosioni improvvise di energia liberata dagli strati esterni del Sole. Di solito avvengono durante la fase in cui le macchie solari sono più numerose. Molta energia è sotto forma di raggi X o di raggi ultravioletti. Nel vento solare vengono emesse quantità molto elevate di particelle ad alta energia. Se raggiungono la Terra, interagiscono con il campo magnetico terrestre provocando una tempesta magnetica. Tali tempeste possono costituire un problema per i sistemi di comunicazioni terrestri, perché possono interferire con essi e mandarli in tilt. Fanno anche brillare gli atomi dell’atmosfera, producendo le aurore polari, che sono raggi e cortine cangianti di luce colorata nei cieli dell’estremo nord e dell’estremo sud della Terra.

Come si è formato il Sole?

Il Sole si è formato, come tutte le altre stelle, quando una nube di gas iniziò a contrarsi su se stessa a causa della forza di gravità. Dato che la nube si comprimeva sempre di più, la temperatura al centro diventava sempre più alta. Alla fine, fu abbastanza calda da dare inizio a una fusione nucleare. L’energia iniziò a emanare dal centro e il Sole si illuminò all’improvviso. Tutto ciò avvenne circa 4,5 miliardi di anni fa. Ora il Sole è entrato nella sua “mezza età”, il che vuol dire che ha davanti a sé più o meno altri 5 miliardi di anni da “vivere”. Ha infatti ancora un’enorme quantità di idrogeno a disposizione. Tra 5 miliardi di anni circa, la maggior parte dell’idrogeno sarà finita. Gli strati esterni si gonfieranno fino a che il Sole non diventerà una stella gigante rossa, abbastanza grande da invadere le orbite di Mercurio, di Venere e della Terra. Da allora, il Sole andrà incontro a una serie di trasformazioni che lo porteranno alla fine a ridursi a una piccola stella chiamata nana bianca, un corpo celeste che brilla debolmente.

La luce del Sole

La maggior parte della luce solare è luce gialla visibile. I nostri occhi e quelli degli altri animali si sono evoluti per vedere la luce di questo tipo. Ma ci sono molti altri tipi di luce emessa dal Sole, che i nostri occhi non possono vedere. Ad esempio, la luce ultravioletta, che viene bloccata soprattutto dallo strato di ozono dell’atmosfera terrestre, e che altrimenti sarebbe nociva per gli esseri viventi. Inviando strumentazioni speciali nello spazio, sui satelliti e sulle sonde spaziali, gli astronomi possono studiare il Sole attraverso altri tipi di luce solare, specialmente i raggi ultravioletti e i raggi X. La vita sulla Terra si è sviluppata sfruttando l’energia del Sole e si nutre di essa. Se non saremo noi a porre termine alla vita in altro modo, essa si estinguerà quando il Sole inizierà a morire, tra

circa 5 miliardi di anni. Forse, però, i nostri discendenti avranno abbandonato la Terra molto prima di quel momento.

FISICA

L'energia come carica di vita



Il significato della parola «energia» per i fisici:

La parola energia viene usata sia in fisica sia nella vita di tutti i giorni, naturalmente con significati un po' diversi. In fisica si indica con questo nome la capacità di compiere lavoro. Un lavoro viene compiuto da una forza che si sposta lungo una determinata traiettoria; la quantità di lavoro viene misurata dal prodotto tra il valore della forza e la lunghezza dello spostamento. Per esempio, un peso che cade per un certo tratto compie un lavoro, la cui quantità è data dal valore del peso moltiplicato per la distanza percorsa.

Forme di energie

Nell'ambito puramente meccanico, si distinguono due forme diverse di energia: l'energia *cinetica*, posseduta da tutti i corpi in movimento, pari al semiprodotto della massa del corpo per il quadrato della sua velocità, e l'energia *potenziale*, che un corpo possiede se si trova in presenza di un campo di forze conservative, come sono, ad esempio, il campo gravitazionale e quello elettrico. Da un punto di vista più generale, l'energia esiste in molte forme diverse, che si trasformano in parte o totalmente una nell'altra: si può dunque parlare di energia *termica* che non è altro che il calore. La si trova, ad esempio, tra due corpi che hanno diverse temperature: il corpo più caldo trasmette calore a quello più freddo finché i due raggiungono la stessa temperatura intermedia. Energia *chimica* ovvero l'energia immagazzinata nei cibi, nelle pile o nei combustibili. L'energia fornita dai cibi si misura in kilocalorie, o kcal, energia *elettrica* dipende da una proprietà fondamentale della materia: l'essere dotata di una carica elettrica, che può essere positiva o negativa. L'energia elettrica fornisce luce e calore ed è fondamentale per la nostra civiltà. Energia *nucleare* ossia l'energia immagazzinata nei nuclei degli atomi, la stessa che viene prodotta nelle centrali nucleari a partire dall'uranio e da altre sostanze radioattive.

Le trasformazioni dell'energia

C'è una proprietà molto importante dell'energia: l'energia non si può creare dal nulla né distruggere; si può solo *trasformare* da una forma all'altra.

Facciamo un esempio: quando un vaso di fiori cade dal terzo piano, perde tutta l'energia potenziale gravitazionale che aveva quando si trovava al terzo piano, ma acquista una quantità equivalente di energia cinetica, cioè di movimento, che prima non aveva. Quindi la sua energia potenziale

gravitazionale non è andata distrutta, ma si è trasformata in energia cinetica, cioè in movimento. E l'energia cinetica non è comparsa dal nulla, ma è venuta dalla trasformazione dell'energia potenziale gravitazionale.

Vediamo con un altro esempio comune: l'automobile. La benzina dell'automobile brucia nel motore liberando una grande quantità di energia, che mette in moto i pistoni e le bielle, facendo sì che la macchina si muova (l'energia chimica della benzina si trasforma in energia cinetica della macchina) e liberando calore (energia termica). Quando la macchina circola, si muove anche una parte del motore che si chiama alternatore e genera una corrente elettrica che fa funzionare i sistemi elettrici della macchina, cioè le luci, il tergicristallo, e così via (l'energia cinetica si trasforma in energia elettrica). La corrente elettrica generata dall'alternatore ci consente di accendere i fari e vedere la strada di notte (l'energia elettrica si trasforma in energia luminosa). Vediamo un esempio di trasformazione di energia elettrica in energia termica:

Effetto Joule

Fenomeno fisico che consiste nel riscaldamento di un conduttore attraversato da corrente elettrica. Si tratta di un fenomeno dissipativo, che produce una perdita di energia elettrica di entità proporzionale al quadrato dell'intensità di corrente. Per un conduttore di resistenza R , infatti, attraversato da una corrente di intensità i , la potenza dissipata per effetto Joule è pari a $P = i^2 R$; questo significa che l'effetto Joule è tanto più intenso quanto più alto è il valore della corrente circolante e della resistenza del conduttore. Le ragioni dell'effetto Joule si trovano considerando che cosa accade a livello microscopico in un conduttore solido, al passaggio della corrente elettrica. Gli elettroni di conduzione, accelerati dalla differenza di potenziale applicata, attraversano il reticolo cristallino del solido; nel loro moto, inevitabilmente urtano contro gli ioni che costituiscono il reticolo cristallino, trasferendo loro parte della propria energia cinetica. Tale energia amplifica i moti di agitazione termica degli ioni del reticolo, manifestandosi a livello macroscopico come un aumento della temperatura del solido.

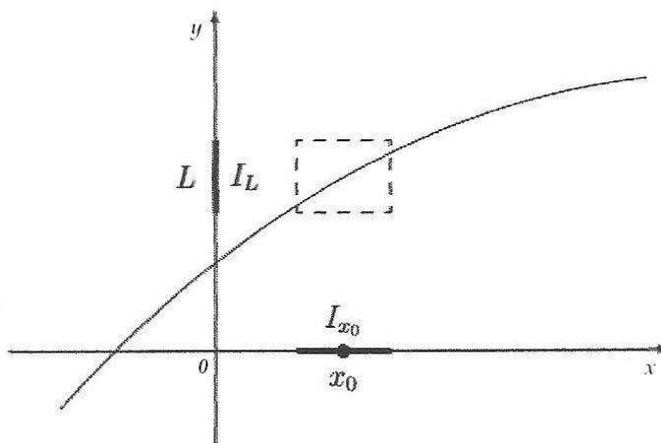
L'effetto Joule è il fenomeno su cui si basa il funzionamento delle lampadine a incandescenza: quando si accende l'interruttore, la corrente raggiunge il filamento della lampadina, che per effetto Joule si riscalda fino all'incandescenza, emettendo luce e calore. La quantità di calore prodotta per effetto Joule è $Q = R i^2 t$, se quantità di calore è espressa in Joule; mentre se la quantità di calore è espressa in *cal*, come è consuetudine nel SI, si ha $Q = 0,24 R i^2 t$.

MATEMATICA

La vita è limitata.....il limite finito

Il concetto limite in matematica è proprio del calcolo infinitesimale, e permette di esprimere il comportamento di una funzione quando la sua variabile indipendente x tende indefinitamente a un valore prefissato. Il concetto, formalizzato in modo rigoroso nel XIX secolo da Cauchy e Weierstrass, era già comparso in forma embrionale nella matematica greca e, successivamente, negli scritti di Eulero.

$$\lim_{x \rightarrow x_0} f(x) = L \iff \forall I_L, \exists I_{x_0}$$

*Definizione*

Data una funzione reale di variabile reale $y =$

$f(x)$, il valore L è il limite di $f(x)$ per x che tende a x_0 , se vale la seguente proprietà: presa una qualunque quantità ε positiva, esiste δ (una quantità dipendente da ε), tale che per tutti i valori di x che soddisfano la relazione $|x - x_0|$ minore di δ , vale la disuguaglianza: $|f(x) - L| < \varepsilon$.

Se una funzione è continua in un suo punto, il limite per x che tende a x_0 coincide con il valore $f(x_0)$ che la funzione assume in quel punto cioè $y = f(x)$ continua in x_0 quando limite di $f(x)$ per x che tende a x_0 è uguale a $f(x_0)$. Se invece la funzione non è continua nel punto x_0 , a seconda della natura della discontinuità il limite per x che tende a x_0 può assumere un valore finito diverso da $f(x_0)$, oppure può tendere all'infinito.

In particolare

I punti in cui una funzione non è continua si dicono punti di discontinuità. Si dice punto di discontinuità di una funzione reale di variabile reale f un punto appartenente al dominio di definizione di f ma in cui f non è continua.

Comunemente, viene considerato punto di discontinuità anche un punto che non appartiene al dominio di f , ma appartiene alla parte interna della chiusura di f (in pratica un punto per cui abbia senso definire un limite destro e un limite sinistro di f). In particolare, presa una funzione $f(x)$ definita in un intervallo $[a, b]$ (tranne al più in x_0) e considerando un punto x_0 appartenente allo stesso intervallo, la funzione presenterà in quel punto:

- una discontinuità di prima specie (o punto singolare) se il valore del limite destro, per x tendente a x_0 , è diverso dal valore del limite sinistro (graficamente la funzione presenterebbe un salto);

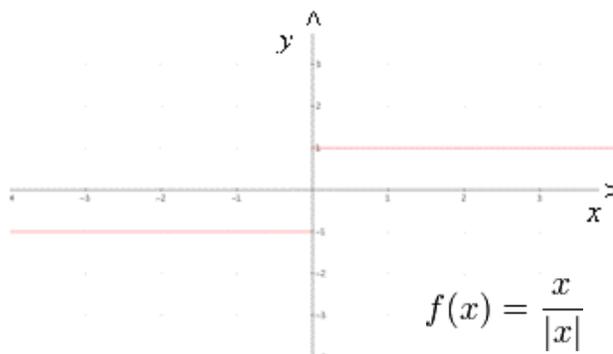
- una discontinuità di seconda specie se almeno uno dei due limiti, per x tendente a x_0 , è infinito (sia positivo che negativo) oppure non esiste;
- una discontinuità di terza specie (o discontinuità eliminabile) se esistono uguali e finiti i limiti destro e sinistro, per x tendente a x_0 , ma il loro valore è diverso da $f(x_0)$ o x_0 non è nel dominio della funzione.

Discontinuità di prima specie (o di salto)

Un punto x_0 si dice di discontinuità di prima specie quando il limite destro della funzione, per x che tende a x_0 , è diverso da quello sinistro, pur essendo entrambi valori finiti. Ovvero:

$$\lim_{x \rightarrow x_0^+} f(x) = h \neq \lim_{x \rightarrow x_0^-} f(x) = k$$

La discontinuità viene comunemente definita “di salto” perché l’aspetto del grafico è quello di un



salto nel punto di discontinuità. Un tipico esempio si ha nel caso della funzione definita per $x \neq 0$ che vale sempre 1 per x positivi e -1 per x negativi e fa un “salto” in $x = 0$.

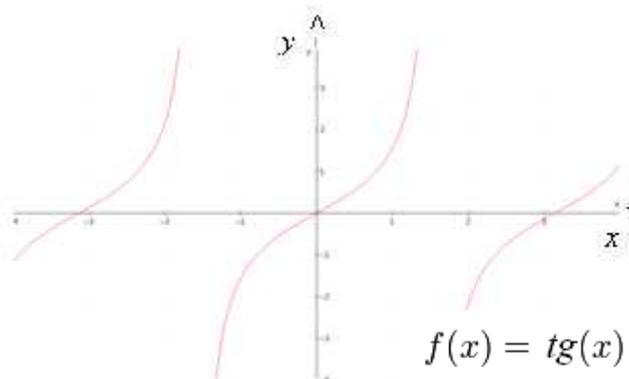
$$f(x) = \frac{x}{|x|}$$

Discontinuità di seconda specie (o essenziale)

Un punto x_0 si dice di discontinuità di seconda specie quando il limite della funzione per x che tende a x_0 da destra e/o da sinistra, tende ad infinito o non esiste affatto. Quindi

$$\lim_{x \rightarrow x_0^+} f(x) = \pm\infty \quad \text{oppure}$$

$$\lim_{x \rightarrow x_0^-} f(x) = \pm\infty \quad \text{quindi} \quad \nexists \lim_{x \rightarrow x_0} f(x)$$



Un esempio con il limite infinito può essere la

$x \neq 0$ funzione che vale $f(x) = \frac{1}{x}$ per o dalla funzione tangente. Un esempio in cui il limite

non esiste è dato dalla funzione $f(x) = \sin\left(\frac{1}{x}\right)$ per $x \neq 0$.

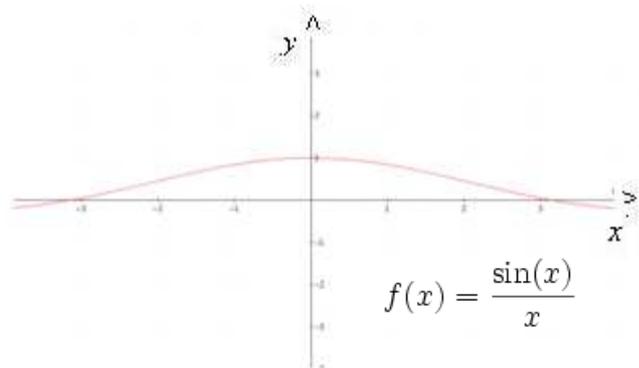
Discontinuità di terza specie (o eliminabile)

Un punto x_0 si dice di discontinuità di terza specie quando il limite destro della funzione, per x che tende a x_0 , è uguale a quello sinistro, con entrambi valori finiti, ma diversi dall'eventuale valore di f in x_0 . Ovvero, se $x_0 \in [a, b]$:

$$\lim_{x \rightarrow x_0^+} f(x) = \lim_{x \rightarrow x_0^-} f(x) = k \neq f(x_0)$$

La discontinuità viene comunemente definita

“eliminabile” in quanto è sufficiente modificare opportunamente il valore da assegnare alla funzione nel punto di discontinuità per renderla continua in quel punto oppure, nel caso che x_0 non sia nel dominio, estendere la funzione assegnandogli in x_0 il valore del limite.

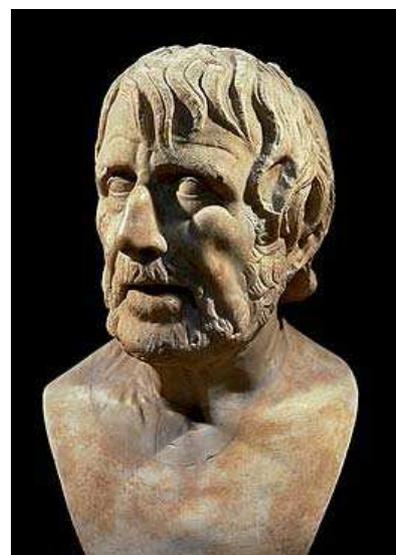


Un tipico esempio è dato dalla funzione $f(x) = \frac{\sin(x)}{x}$ che a priori è definita solo per $x \neq 0$ ma si può estendere ad una funzione continua in 0 ponendo $f(0)$ uguale al suo limite in 0, cioè 1.

LATINO

“Non conta quanto, ma come si vive” Seneca

Gli uomini si lamentano della brevità della vita, ma è un falso problema: in sé la vita sarebbe lunga, sono gli uomini a renderla breve, riempiendola di passioni e di attività inutili che fanno perdere la consapevolezza del vivere e dello scorrere del tempo: “non accipimus brevem vitam, sed fecimus”, non riceviamo una vita breve, ma noi l’abbiamo resa tale. Il problema della brevità del tempo è dunque un problema fittizio “vita, si uti scias, longa est”, la vita, se la sai usare, è lunga. Così Seneca sposta la percezione del tempo da fatto oggettivo a problema soggettivo: la durata del tempo dipende da noi, da come noi sappiamo utilizzarlo, e da come impariamo a non perderlo. Vengono così in primo piano la tensione morale e la consapevolezza che deve accompagnare ogni nostro atto, secondo Seneca. La vita dell’uomo non è mai troppo breve se vissuta intensamente. Non in quantità, ma in qualità si misura il valore della vita umana: “longa est vita, si plena”. La vita non deve essere mirata



solamente alla ricerca di un'esistenza più longeva possibile ma al fine supremo dell'esistenza umana che, secondo Seneca, risiede nella realizzazione della virtù.

In tutta la vita si deve imparare a vivere e anche a morire

Uno dei dialoghi di Seneca affronta la questione della brevità della vita. L'uomo si lagna sempre della mancanza di tempo e, globalmente, del poco spazio concesso alla vita. Ciò dipende dalla sua stoltezza: se egli sapesse usare bene il suo tempo, non lo troverebbe così scarso. In realtà, noi ci affanniamo in mille attività dispersive e vane.

Quando Seneca descrive gli impegni che congestionano la giornata del Romano, ci sembra che dalla sua epoca non siano trascorsi quasi 2000 anni, tanto vediamo rispecchiata nella frenesia della Roma imperiale la frenesia dei nostri giorni. L'alienazione che pensiamo essere il male di questo secolo è la piaga denunciata dall'antico filosofo: noi dedichiamo troppo tempo agli altri e nemmeno un attimo a noi stessi. La civiltà del benessere e del consumismo in cui ci sentiamo oggi sommersi (e i conseguenti stravolgimenti della natura, con relativi problemi ecologici e sociali), leggendo Seneca, ci appaiono mali atavici.

L'uomo deve imparare a discernere i veri beni, quelli che proverbialmente «si portano sempre con sé» e quindi non ci possono essere tolti, respingendo il superfluo che crea piaceri solo apparenti. Anzitutto, però, l'uomo deve imparare ad affrontare i cosiddetti mali, sdrammatizzandone la portata e ridimensionandone la gravità. Non solo dobbiamo convincerci che i mali fanno parte dell'ordinamento naturale e perciò sono inevitabili, ma sentirci gratificati dal fatto che ci venga offerta l'occasione di sopportarli e superarli. In quella che è la continua milizia della nostra vita, la Provvidenza divina ha proposto ai buoni le calamità: i soldati valorosi si riconoscono in battaglia, nelle ferite riportate.

Quindi l'uomo che mira alla sapienza deve affrontare con fermezza la fortuna, quella considerata favorevole (ma insidiosa) non meno che quella avversa. Il «vivere secondo natura», precetto-guida della morale senecana, significa adeguarsi all'ordine universale (in cui i mali sono inevitabili) e resistere alle tentazioni fallaci di quelli che la gente comune ritiene beni, in una ricerca di piaceri sostanziali e moderati, evitando di farsi sopraffare da passioni e dolore.

Seneca è sempre conscio che diversa è la via che addita a sé e agli altri da quella che la sua debolezza di uomo peccatore lo spinge a seguire. Fra le accuse che più lo assalirono, in vita e dopo la morte, è quella di aver accumulato e goduto enormi ricchezze, lui che predicava frugalità e semplicità.

Seneca non solo si limita ad ammettere questa come altre colpe imputabili alla sua natura di «stolto»: in qualche pagina, che è spesso forse a torto suonata un po' falsa e moralmente discutibile, il filosofo dichiara che la ricchezza non è di per sé né buona né cattiva: è, secondo una teoria stoica, come il potere, uno dei tanti *adiàphora*, cioè una di quelle cose umane moralmente indifferenti, il cui uso ne determina il valore positivo o negativo. L'uomo che è avviato verso la sapienza può essere povero, ma anche, meglio, si può avvantaggiare della ricchezza per farne un buon uso.

Tra i mali più esecrati dall'uomo c'è la morte, eppure essa è naturale e inevitabile e si attua giorno dopo giorno sin dalla nascita: la natura ha stabilito la legge per cui dissolve quanto ha composto e ricompone quanto ha dissolto. Inutile e stolto è perciò temere la morte; bisogna invece abituarsi all'idea di essa, non vivere come la massa pensando d'essere eterni. Comunque, anche la morte è un *adiàphoron*: buona o cattiva la rendiamo noi.

Sul destino dopo la morte le concezioni di Seneca sono oscillanti. In ogni caso non è la speranza di un aldilà a spingerlo ad accettare con serenità la morte, bensì la consapevolezza che essa deve essere voluta come qualsiasi altra legge di natura.

ITALIANO

“Canto l’immensa gioia di vivere/di essere forte, di essere giovane” Gabriele D’Annunzio

C’è nel D’Annunzio la tendenza a trasportare esperienze, atteggiamenti e sensazioni su un livello che è lontano dalla media comune, di ricercata raffinatezza e compiaciuta sensualità, accessibile solo a chi sa mettere al primo posto il vero valore della vita, che, in piena coerenza con i canoni dell’estetismo, è il bello. Il romanzo “Il piacere” ci offre proprio la misura di una visione della vita dominata dalla ricerca del bello, dalla raffinatezza e dall’eleganza, in una prospettiva edonistica che, se vogliamo, si risolve poi rovesciandosi simmetricamente in un sostanziale nichilismo.

*Il superuomo:*

“Canto l’immensa gioia di vivere/di essere forte, di essere giovane”: in questa esaltazione della vita si esprime tutta la disposizione all’edonismo e alla sensualità di D’Annunzio, una disposizione che spinge il poeta abruzzese a vedere nella natura la possibilità di continui raccordi e corrispondenze con lo stato d’animo dei suoi personaggi, che lo porta ad immergersi totalmente nella natura nel tentativo addirittura di identificarsi in essa.

È questo il cosiddetto “panismo” dannunziano (da Pan, il dio mitologico della natura), i cui caratteri sono perfettamente rilevabili, ad esempio, nella famose poesie “La pioggia nel pineto” e “La sera fiesolana”, contenute nell’“Alcyone”.

All’estetismo succede un diverso atteggiamento, che si ispira chiaramente alla filosofia di Nietzsche: il superomismo. Questo atteggiamento è rilevabile nei romanzi “Il trionfo della morte”, “Le vergini delle rocce”, “Il fuoco”, in cui i rispettivi protagonisti Giorgio Aurispa, Claudio Cantelmo, Estelio Effrena, incarnano la figura del superuomo che si pone al di sopra della massa, nel disprezzo del “grigio diluvio democratico” ed aldilà dei valori tradizionali che hanno senso soltanto per la massa. In effetti, il mito del superomismo traduce la solitudine dell’intellettuale borghese nella società che si massifica sempre di più. Tuttavia questa solitudine non viene avvertita dal D’Annunzio con malinconia, ma esaltata come una prerogativa privilegiata e aristocratica; ne deriva che l’intellettuale si pone al di sopra della massa come punto di riferimento forte e vigoroso, capace anche di dare una giusta indicazione di potenza e di gloria alla propria nazione. In questo modo, il mito del superomismo così delineato trova il suo risvolto nel mito della “supernazione” con cui si cerca di giustificare l’imperialismo “straccione” di una potenza del tutto secondaria, come era allora l’Italia, arrivata in ritardo alla competizione con le maggiori potenze europee.

Il protagonismo del D'Annunzio fu evidente anche sullo scenario politico; infatti egli, interpretando le esigenze e i sogni della piccola e media borghesia che cercava di reagire ai processi di massificazione nell'economia e nella politica, esaltò nella primavera del 1915 l'interventismo, schierandosi in maniera, se vogliamo, anche grossolana e violenta contro il parlamentarismo e contro quello che lui definiva il "giolittismo".

Si distinse, durante la guerra, in imprese eroiche e insolite: ricordiamo il volo su Vienna e "la beffa di Buccali". Successivamente, a guerra finita, fu sua la diffusione del mito della "vittoria mutilata", con cui si cercò, da parte degli ambienti nazionalisti, di manipolare la coscienza della piccola borghesia sui risultati concreti della guerra. Fu sua anche, nel 1919, l'impresa della "marcia su Fiume" e della successiva "reggenza del Carnaro", che, per l'ostentato disprezzo della legalità e del parlamentarismo, precorreva la "marcia su Roma" e il fascismo.

Lo stesso D'Annunzio, quindi, come hanno osservato molti critici, proprio regolando la sua vita come se fosse la sua migliore opera d'arte, si diede a costruire il mito superomistico del poeta-eroe, un mito che veniva alimentato da alcuni rituali collettivi che lo stesso poeta abruzzese inaugurò con "adunate oceaniche" sia nel corso della campagna interventista sia nel corso dell'impresa fiumana. Fatto tragico è che tutti questi atteggiamenti di esaltazione dell'individualismo, di disprezzo delle regole democratiche e della razionalità in politica, costituirono un test ed un viatico per l'affermazione del fascismo, il quale seppe non solo sfruttare abilmente tutti i miti alimentati dal poeta abruzzese, ma poi seppe anche, al momento opportuno, emarginarlo politicamente, celebrandolo come "poeta del regime", ma in realtà svuotandolo di ogni concreta funzione politica. Questo perché il duce ovviamente non poteva ammettere alti protagonisti all'infuori di se stesso.

Il superuomo è senz'altro il punto d'arrivo della personalità dannunziana, però in esso si colgono la sproporzione tra il desiderio e la realtà, fra l'attenzione spasmodica della volontà e la sua concreta possibilità di realizzarsi. Ciò che caratterizza pertanto il "superuomo" dannunziano è proprio il velleitarismo, riflesso del contrasto fra le illusioni della borghesia italiana e la stessa difficile realtà del nostro Paese. C'è, insomma, uno scarto consistente fra la tensione e l'aspirazione alla realizzazione, rivelandosi il D'Annunzio, in questo, validissimo interprete dei miti e degli ideali della piccola borghesia italiana nel periodo a cavallo tra l'800 e il '900.

INGLESE

“Art for art’s sake” Oscar Wilde

Wilde, the free dandy and nonconformist, for whose presentation doesn’t need anything else other than one of its famous expressions: “The have not to declare except my genius!”



The Aesthetic Movement

The Romantics and the Victorians had sought the Ultimate Universal Truth about Creation. At the end of XIX century we have a change. Artists were aware of an endless series of truths.

They felt dogma was dead. Both spirit and reason had failed to give certainty about reality. So, differently from the Romantics who thought art was truth and artists prophets, and from the Victorians who devoted to a literature of moral purpose, the new artists were aware of their inability to discover truth so they considered art for art’s sake.

The ideas of the new Aesthetic Movement came from the writings of a scholar in Oxford, Walter Pater.

He wrote that “time flows like a river, and is always changing”. So there is no way of knowing the truth. No ethical system or faith can explain it. Only art, through ecstasy can fix it. Artists can reach ecstasy through the contemplation of beauty, of passions and pure sensations. This kind of art revolts against the Victorian mediocrity, hypocrisy and moralism and is totally indifferent to society. The artist is superior to the mass of people because his ideals are Art and Beauty and his life has to be as beautiful as a work of art.

Consequently the new artists pursued intense pleasures beyond any moral code just to affirm their subjective experience.

However their literature only interested in Form and Beauty was poor of contents.

The result was exasperation of all Romantics values and the inability to create a new tradition of real poetry.

Oscar Wilde

Oscar Wilde best represents the aesthetic movement. He was his art, inventing an original type, a real dandy, and lived up to it.

When he was a student in Oxford he was certain to become a famous artist who could live on pleasure. In fact he became famous before writing any work of note. His way of life was a model, brilliant, eccentric and fashionable. Every action or saying had the purpose to astonish his public.

His most important works were: “Lord Arthur Savile’s Crime”, “The happy Prince and other stories”, “The House of Pomegranates”, “The Picture of Dorian Gray” and “The importance of being Earnest”, his most famous play. As a poet he was less memorable on account of his lack of sincerity and simplicity.

Wilde’s genius was essentially ironic and critic of his society.

His art is remembered for his epigrammatic style. Wilde’s genius was capable to crystallize some judgment, some truth into a memorable phrase which other writers would have expressed with a mist of word. In this particular style he uses paradox, a rhetorical figure in which the first part of a statement is contradicted or upset in the second. The effect he creates in the public is emotional and astonishing. So Oscar Wilde can be considered the major spokesman for the Aesthetic Movement in the late 19th century and an advocate of “Art for art’s sake” in which Beauty is independent of morality and the Artist’s life is a work of art.

FILOSOFIA

“Tre modalità esistenziali: la vita estetica, etica e religiosa” Kierkegaard



Kierkegaard distingue tre condizioni o possibilità esistenziali fondamentali, alle quali egli dà il nome di “stadi”, poiché possono essere considerati come momenti successivi dello sviluppo individuale. Infatti l’esistenza è il regno della libertà: l’uomo è ciò che sceglie di essere, è quello che diventa. Ci sono tre alternative fondamentali nella vita umana lo stadio estetico, quello etico e quello religioso. Contrariamente alle affermazioni hegeliane, nel passaggio dialettico tra uno stadio e l’altro non vi è nessuna forma di automatismo, bensì vi è un salto, un abisso; ognuno di essi rappresenta un’alternativa che esclude l’altra.

Il Don Giovanni e la vita estetica

L’esteta, la cui figura rappresentativa è Don Giovanni, è colui che vuole vivere l’attimo, cercando di coglierne la pienezza. Egli intende fare della propria vita un’opera d’arte, da cui siano bandite la noia e la tristezza. La categoria in cui Don Giovanni vive, infatti, è quella dell’interessante: in essa l’uomo non guarda ai contenuti, ma ai modi delle proprie esperienze, non vive e non gode delle cose, ma della loro anticipazione e del loro ricordo. Questo tipo di uomo vive la vita cercando di renderne unico e irripetibile ogni suo attimo, vive solo il presente e insegue il piacere immediato. Questo tentativo di ricercare sempre l’atto irripetibile, di vivere costantemente l’attimo, porta l’esteta alla disperazione e alla noia, derivanti dalla consapevolezza di non poter spostare in avanti all’infinito l’intensità delle emozioni. È lo stadio dell’uomo che non ha fede se non nelle sensazioni immediate, egli non crede in Dio e in

nessuna possibilità di salvezza, si accinge quindi a vivere da “rapace” prendendo al momento ciò che gli serve per la sua felicità immediata. Tuttavia, non appagandosi che in astratto, non traducendosi mai in un soggetto reale, l’esteta vive nell’orizzonte delle possibilità infinite, senza mai prendere posizione, senza compiere il movimento della realizzazione di sé. In questo stadio, infatti, l’uomo non esercita, secondo Kierkegaard, né scelta autentica né libertà: l’esteta lascia che siano le circostanze a decidere per lui. Vista nell’ottica della vita etica, la concezione estetica della vita è disperazione. Essa nasce proprio dal fatto che l’esteta rimane costantemente sul crinale delle infinite possibilità, può essere tutto e in realtà non è nulla. Rimane una personalità frantumata e disarmonica, costantemente affacciata sull’abisso del vuoto esistenziale. *“Chi vive esteticamente non può dare della sua vita nessuna spiegazione soddisfacente, perché egli vive sempre e solo nel momento, e ha una coscienza soltanto relativa e limitata di se stesso”* da Kierkegaard, *“Il concetto di angoscia”*.

L’assessore Guglielmo e la vita etica

La via etica implica una stabilità e una continuità che la vita estetica, come cessante ricerca della varietà, esclude. Nella vita etica l’uomo si sottopone a una forma, si adegua all’universale e rinuncia ad essere eccezione. La vita etica rappresentata dalla figura del marito (l’assessore Guglielmo) e dall’elogio del matrimonio. È l’uomo che sceglie se stesso e in questa scelta afferma la continuità della sua vita e l’impegno contro la fuga (estetica) dalle responsabilità. Nell’atto di scelta l’io diventa sé: dal piano delle possibilità infinite si passa a quello della realtà. L’uomo etico accetta quindi la ripetizione accettando ogni volta e in modo nuovo di amare la stessa donna, di avere gli stessi amici, di esprimersi nella stessa professione. Tuttavia lo stadio etico non è ancora la dimensione ideale a cui anela Kierkegaard. Come uomo etico, il marito ha il dovere di conformarsi alla legge morale che è universale, ma nello stesso tempo egli rischia di perdere nell’anonimato e nella folla la personalità e l’autonomia. L’uomo che sceglie se stesso sceglie ciò che vuole essere e si impone una disciplina necessaria alla realizzazione del suo progetto. La vita diventa costruzione, progetto, dovere.

Se la disperazione dell’uomo estetico può farlo convertire ad una vita etica, anche questa eccessiva disciplina e rigidità può portare ad un tipo di vita fredda e asettica. È lo stadio dell’uomo che non crede in Dio ma che intende la sua vita come progetto etico-laico, egli risponde delle sue azioni solo davanti agli uomini.

A questo punto, lo scacco dell’etica risiede nel suo indicare all’uomo uno scopo che non potrà mai raggiungere: l’infinità divina. L’uomo che si dà nel tempo, infatti, è ineludibilmente gravato dal peccato che lo riguarda come singolo e come specie. Ecco che la vera scelta etica di sé deve passare attraverso l’accettazione dolorosa della colpa: attraverso il pentimento, espressione dell’amore di Dio. Col pentimento si esce dalla sfera dell’etica per entrare in quella della religione, che richiede il salto della fede, un salto ancora più radicale di quello che divideva l’ambito etico da quello estetico.

Abramo e la vita religiosa

Questo stadio è il culmine del percorso individuale. In questo stadio l'uomo si avvicina a Dio e vive la propria religiosità intimamente e in modo assolutamente personale. L'uomo si può avvicinare così al significato ultimo dell'esistenza abbandonandosi ai misteri di una fede che non può travalicare l'ignoto. La fede supera lo stesso ideale etico della vita. La vita di fede è rappresentata da Kierkegaard con la figura di Abramo che accetta il rischio della prova impostagli da Dio, ponendosi di fronte a Lui nel silenzio e nella solitudine, come singolo di fronte all'Altissimo. La fede eccede la stessa morale perchè Dio ordina ad Abramo di sacrificargli il figlio, quindi di commettere un omicidio. La fede consiste proprio nel rischio, nell'accettazione del paradosso e della prova.

L'oggetto della fede urta contro la ragione che pretende di spiegare e di esaurire tutto e non ammette nulla sopra di sé: per essa, che non vuole credere, l'oggetto della fede è un assurdo. Il paradosso della verità religiosa è che essa non può essere oggetto di speculazione, ma deve essere accettata secondo il criterio della fede. Qui si usano una misura ed un criterio sovrumani, e rispetto a questo una sola situazione è possibile: quella della fede. Proprio per il paradosso come tale il credente è portato a credere, e non per una evidenza logica. Questo modello di vita porta l'uomo a trascendere le normali regole di vita: l'uomo religioso vive la fede come scandalo, come subordinazione completa a Dio oltre le stesse regole del vivere civile, un vessillo paradossale e assurdo ma necessario. Lo scandalo è per Kierkegaard il momento cruciale nella prova della fede, il punto di resistenza e perciò il segno della trascendenza della verità cristiana rispetto alla ragione.

Per Kierkegaard lo scandalo che investe l'uomo nei confronti della verità di fede nasce dal fatto che l'uomo non si pone come "Singolo davanti a Dio", cioè non accetta la misura di Dio. Quando ci poniamo davanti a Dio scopriamo innanzitutto che "c'è un'infinita abissale differenza qualitativa tra Dio e l'uomo" cioè che l'uomo non può assolutamente nulla, che è Dio a dare tutto. A questo contenuto si aggiunge, nel cristianesimo, la necessità di ammettere che Dio stesso si è messo in rapporto con l'uomo, che Dio è entrato nel tempo, l'Eterno si è incarnato in un uomo.

L'oggetto dello scandalo è proprio la figura di Cristo: è scandaloso credere che un uomo singolo sia Dio, che Gesù sia Dio. Le forme dello scandalo per Kierkegaard sono tre: Gesù fu un uomo in conflitto con l'ordine stabilito (fu lo scandalo cui non seppero reagire Scribi e Farisei); Gesù fu un uomo, ma disse di essere Dio (è lo scandalo della divinità, dell'elevatezza provato dai nemici di Cristo); Gesù, che pure era Dio, assunse l'aspetto di un uomo povero, sofferente, impotente (è lo scandalo dell'umiliazione, vissuto da coloro che hanno solo ammirazione per Cristo).

Ora la fede in Cristo è proprio ciò che consente il superamento dello scandalo ed accettazione del paradosso che è l'uomo-Dio; è accettazione del fatto che la Chiesa sia militante e non trionfante.

STORIA

Art.3 –“Ogni individuo ha diritto alla vita, alla libertà e alla sicurezza della sua persona” [Dichiarazione dei diritti dell’uomo 10 Dicembre 1948]

Documento storico, prodotto sull’onda dell’indignazione per le atrocità commesse nella seconda guerra mondiale, la Dichiarazione fa parte dei documenti di base delle Nazioni Unite insieme al suo Statuto steso nel 1945. In quanto Dichiarazione di principi dell’Assemblea generale, la Dichiarazione universale dei diritti dell’uomo non è giuridicamente vincolante per gli Stati membri dell’organizzazione. Tuttavia ai diritti ed alle libertà in essa riconosciuti va attribuito un valore giuridico autonomo nell’ambito della comunità internazionale, dal momento che sono ormai considerati dalla gran parte delle nazioni civili alle stregua di principi inalienabili del diritto internazionale generale (jus cogens). La Dichiarazione dei diritti dell’uomo è un codice etico di importanza storica fondamentale: è stato infatti il primo documento a sancire universalmente (cioè in ogni epoca storica e in ogni parte del mondo) i diritti che spettano all’essere umano.



La difesa dei diritti umani

Il testo Dichiarazione dei diritti dell’uomo è stato approvato il 10 dicembre 1948, dall’Assemblea generale dell’O.N.U., con 48 voti favorevoli, nessuno contrario e 8 astensioni. Essa rappresenta una prima manifestazione del tentativo di ancorare i diritti dell’uomo

ad una garanzia internazionale e proteggerli dagli abusi dei singoli governi. Il significato morale e culturale di questa Dichiarazione è dunque grande, anche se la sua efficacia giuridica è scarsa.

La Dichiarazione ha certamente un alto valore politico e morale, in quanto pone dinanzi a tutta l’umanità un modello di uomo, per così dire, da edificare interiormente libero, e perciò rispettoso del simile e del «diverso», libero anche di sviluppare tutte le proprie facoltà e potenzialità «ovunque nel mondo» (secondo le parole di Roosevelt), e sollecito del bene proprio come del bene comune. Ma la concreta difesa dei D.U., qui ed ora, si è trovata di fronte ad una serie non indifferente di difficoltà. Tra queste possiamo ricordare: 1) il fatto che la Dichiarazione si limita per sua natura a raccomandare il rispetto dei D.U., senza avere però la funzione coercitiva della legge; 2) il fatto che spesso chi detiene il potere antepone ben altri interessi all’ideale indicato dalla Dichiarazione, e perciò non istituisce leggi di attuazione e non si sforza (come suggerisce il preambolo della stessa) «di promuovere, con l’insegnamento e l’educazione» il rispetto di questi D. e libertà; 3) il fatto che talune prescrizioni si scontrano con secolari tradizioni culturali (come, per fare un solo esempio, il principio di eguaglianza tra uomo e donna nei paesi arabi); 4) il fatto che l’esistenza stessa della Dichiarazione è semplicemente ignorata non solo dalla grande maggioranza delle popolazioni della terra, ma anche dalla maggioranza della popolazione dei paesi più avanzati, e perciò a più alta diffusione dell’informazione; 5) il fatto che gli individui offesi nei loro D. non avevano inizialmente

alcuna possibilità di rivendicarne il rispetto agendo in prima persona. A parte queste difficoltà verificatesi la Dichiarazione è un codice etico di importanza storica fondamentale: è stato infatti il primo documento a sancire universalmente (cioè in ogni epoca storica e in ogni parte del mondo) i diritti che spettano all'essere umano e quest'anno compie ben 60 anni dalla proclamazione.

Gli articoli

I trenta articoli di cui si compone sanciscono i diritti individuali, civili, politici, economici, sociali, culturali di ogni persona. Vi si proclama il diritto alla vita, alla libertà e sicurezza individuali, ad un trattamento di uguaglianza dinanzi alla legge, senza discriminazioni di sorta, ad un processo imparziale e pubblico, ad essere ritenuti innocenti fino a prova contraria, alla libertà di movimento, pensiero, coscienza e fede, alla libertà di opinione, di espressione e di associazione. Vi si proclama inoltre che nessuno può essere fatto schiavo o sottoposto a torture o a trattamento o punizioni crudeli, disumani o degradanti e che nessuno dovrà essere arbitrariamente arrestato, incarcerato o esiliato. Vi si sancisce anche che tutti hanno diritto ad avere una nazionalità, a contrarre matrimonio, a possedere dei beni, a prendere parte al governo del proprio paese, a lavorare, a ricevere un giusto compenso per il lavoro prestato, a godere del riposo, a fruire di tempo libero e di adeguate condizioni di vita e a ricevere un'istruzione. Si contempla inoltre il diritto di chiunque a costituire un sindacato o ad aderirvi e a richiedere asilo in caso di persecuzione.

Nota storica

Il 16 febbraio 1946 il Consiglio economico e sociale dell'ONU istituisce la Commissione, che sarà presieduta da Eleanor Roosevelt, vedova del presidente americano, coadiuvata dal giurista francese René Cassin, cui viene affidato il compito di stendere un documento politico, in cui siano enunciati tutti i D.U. che dovranno d'ora in poi essere rispettati e difesi in tutti i paesi del mondo. La Commissione dovrà pure preparare un Patto che abbia la funzione di vincolare gli stati che vi aderiranno ad operare concretamente perché vengano attuate le prescrizioni della Dichiarazione. Il 10 dicembre 1948 la Dichiarazione viene approvata dall'Assemblea Generale dell'ONU, con l'astensione dei paesi legati all'URSS, dell'Arabia Saudita e del Sudafrica.

Quali difficoltà la Commissione abbia dovuto superare in quei tre anni per concordare il testo, si può comprendere se si tiene presente: che con le Conferenze di Yalta e di Potsdam del 1945 le potenze vincitrici avevano diviso il mondo in due aree di influenza, le quali presero ben presto la configurazione di blocchi contrapposti, e che tale contrapposizione avrebbe poi dato inizio alla «guerra fredda», con al centro il Blocco di Berlino (giugno 1948-maggio 1949), attuato dai sovietici, e la nascita delle due Germanie, con l'edificazione del Muro (1961) che solo nel 1989 sarebbe stato demolito; che si dovette trovare una serie di compromessi non solo tra stati e blocchi di stati aventi interessi contrapposti, ma anche tra religioni e culture profondamente diverse, dall'Occidente all'Oriente, dal Nord al Sud. Nel complesso si arrivò a una riaffermazione dei temi classici del giusnaturalismo, rilanciato nella cultura occidentale dal processo di Norimberga. Un

processo di vincitori contro vinti, cui era difficile trovare un fondamento giuridico positivo, postulava infatti il ricorso a norme di Diritto naturale inteso come un ordinamento prevalente e precedente rispetto a quello dei vari Stati e dello stesso Diritto internazionale. Ma questo filone ideologico caratterizzato soprattutto nella cultura francese, in senso laico-liberale, si contempera con quello marxista, che vede nei Diritti economici e sociali un momento indispensabile alla realizzazione della dignità umana. Come per Costituzione italiana, una terza tradizione etico-politica, quella cristiana anch'essa non individualistica, fa sentire il suo peso, soprattutto nell'affermare che la famiglia, come aggregato sociale primario, sede di realizzazione della personalità, richiede specifiche forme di tutela. Lo sforzo di contemperare culture politiche diverse emerge in maniera evidente, ad esempio nell'art. 17, che dichiara il D. di ogni individuo ad avere "una proprietà sua personale o in comune con altri". Ma tutto sommato, pur con ampie e sovente inconfessate riserve mentali, l'incontro fra le culture fu possibile.

I precedenti storici della Dichiarazione sono da ravvisare nel giusnaturalismo, nel pensiero politico liberale, democratico e socialista europeo (Locke, Montesquieu, Rousseau, Voltaire, Beccaria, Kant e Marx) e nella lenta conquista di Diritto e libertà parziali in un processo durato per secoli, con al centro tre rivoluzioni: quella inglese (1640-1689); quella americana, culminata nella Dichiarazione di indipendenza accompagnata dalla rivendicazione del Diritto alla Vita, alla Libertà e alla ricerca della Felicità (1776); e quella francese, il cui emblema è la Dichiarazione dei diritti dell'uomo e del cittadino (1789).

Precedenti meno remoti si trovano in alcune encicliche e altri documenti della Chiesa cattolica degli anni 1931, 1937, 1942 e 1944 e nel discorso col quale Roosevelt il 6 gennaio 1941 enunciava le Quattro libertà (libertà di parola e di espressione, libertà religiosa, libertà dal bisogno), su cui, a guerra finita, bisognava fondare il nuovo assetto del mondo. Nello stesso anno la Carta Atlantica, redatta da Roosevelt e Churchill, riproponeva le quattro libertà, affermando contemporaneamente il Diritto all'autodeterminazione dei popoli e condannando le conquiste territoriali.

STORIA DELL'ARTE

“L'albero della vita” di Gustave Klimt

Klimt, uno dei più importanti rappresentanti di Art Nouveau pittura, ha creato un lavoro che consiste di tensione tra la figura e l'ornamento decorativo della vita.

Alcuni cenni su Klimt:

Gustav Klimt riuscì a sviluppare uno stile unico e personale che lo pose in primo piano nell'avanguardia. L'elemento di maggior risalto della produzione klimtiana è costituito dall'inserimento di dettagli naturalistici in un mondo di pura astrazione, in cui il ruolo portante dell'immagine viene affidato ad un decorativismo stilizzato e piatto.

Alla Scuola delle Arti decorative Klimt ricevette un insegnamento accademico basato essenzialmente sullo studio del nudo e sull'ornato. Klimt nei suoi primi lavori mostra una precisione di disegno e di esecuzione assolutamente straordinarie, ponendosi però in un filone di eclettismo storicistico tipico di una certa cultura del secolo scorso in cui gli elementi della tradizione, in particolare rinascimentale.

Questo dipinto fanno parte nove pannelli, nei quali appaiono motivi astratti ed elementi stilizzati e figurativi. Qui Klimt utilizza la tecnica del mosaico, scoperta grazie a un viaggio a Ravenna. Il pannello rappresenta l'albero della conoscenza. Nel suo “albero della vita” la spirale è l'elemento centrale, simbolo dell'età dell'oro che l'uccello nero, la morte, minaccia.



EDUCAZIONE FISICA

Un'attività fisica e una sana alimentazione: un binomio per una vita sana ed equilibrata

La vita quotidiana richiede sempre meno sforzi fisici da parte nostra: una scala mobile qua, un ascensore là. Eppure, i nostri impegni quotidiani aumentano: lo

stress e l'agitazione ci fanno scegliere snacks o pasti già pronti che contengono generalmente troppi grassi, troppo sale o zuccheri nascosti. Prima ancora di rendersene conto, il nostro bilancio energetico e alimentare risulta squilibrato. Mangiamo e beviamo più di quanto bruciamo, di



conseguenza il peso corporeo aumenta. Una alimentazione sana e naturale è alla base del nostro benessere. Scegliere cibi sani, variare l'alimentazione, assumere cinque volte al giorno frutta e verdura e praticare regolarmente un po' di attività fisica, sono tutte buone abitudini che possono aiutarci a stare meglio e vivere bene.

Un sano stile di vita

Lo stile di vita è l'insieme delle quotidiane e normali attività che si svolgono.

Uno dei principali nemici del nostro vivere quotidiano è lo stress (sforzo, affaticamento dell'organismo) ma solo

quando raggiunge livelli piuttosto alti. Entro certi limiti, infatti, lo stress, è considerato il meccanismo di risposta naturale agli stimoli dell'ambiente, e permette di migliorare la capacità di reazione dell'individuo. Il cortisolo, principale ormone glicocorticoide prodotto dalle ghiandole surrenali, controlla il metabolismo degli zuccheri, dei grassi e delle proteine e interviene nella regolazione della pressione del sangue: quando il suo livello si innalza, l'individuo è maggiormente soggetto allo stress e all'affaticamento. È indubbia la relazione causale tra lo stress e la salute, e quindi il benessere dell'individuo. Dato che è accertato che lo stress è responsabile di numerose patologie quali l'ulcera, attacchi cardiaci, cancro, variazioni di pressione arteriosa e depressione, è necessaria un'azione di prevenzione, e di cura dello stress. Se il fenomeno ha iniziato le sue azioni negative è necessario intervenire terapeutamente. Per non incorrere in stati di stress (che di solito degenerano) è indispensabile osservare in modo sistematico il riposo, riservare spazio all'hobby preferito, leggere, ascoltare musica, camminare all'aria aperta; queste attività saranno svolte in maniera costante; è necessario poi, non eccedere nell'assumere sostanze eccitanti (caffé, the, alcolici, tabacco). Non è raro che durante una competizione sportiva sopraggiunga lo stress. La ghiandola coinvolta maggiormente (anche o semplicemente per stati emotivi e non fisici) è la surrenale che immette nel sangue le catecolamine responsabili dell'aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e delle caratteristiche reazioni all'ansia. La corsa, per esempio, condotta a livelli moderati, si rivela molto utile nel dominare lo stress e nel neutralizzare i sintomi fisici, forse grazie alla capacità di stimolare la produzione di endorfine, sostanze prodotte dall'organismo, che danno sensazioni simili a quelle indotte dalla morfina tra le quali è importante specialmente la capacità di sopportare il dolore. L'esercizio fisico è una delle principali armi che l'uomo possiede ai fini della prevenzione dello stress e della condotta di una vita sana.

Un continuo ed equilibrato esercizio fisico

I vantaggi di una controllata attività fisica sono noti. Una passeggiata quotidiana a ritmo sostenuto, la ginnastica (che si può praticare in casa senza alcun attrezzo particolare), una corsa leggera (“jogging”) contribuiscono ad aumentare il consumo calorico e il metabolismo basale, a migliorare la circolazione sanguigna e l’attività cardio-respiratoria, a tonificare i gruppi muscolari principali, e quindi a raggiungere uno stato di benessere, soprattutto per gli anziani. La sensazione personale, dopo avere svolto un periodo di regolare e modesto esercizio fisico, consiste nell’acquisizione di maggiore energia, di concentrazione, di lucidità, di tonicità dei muscoli e dei tessuti, di una respirazione e di una digestione regolari. Per raggiungere risultati che apportino benessere psico-fisico è sufficiente un piccolo sforzo quotidiano, anche modesto, ma regolare e personalizzato. Per ottenere il massimo rendimento psico-fisico da un’attività sportiva che ci si accinge ad intraprendere, è consigliata la supervisione di un istruttore I.S.E.F., possibilmente presso una palestra. L’esperienza insegna che il “fai da te” nell’attività fisica rischia di compromettere risultati positivi (quando non li rende del tutto negativi). È stato provato che il corpo umano funziona meglio con mirati e misurati esercizi fisici, svolti per almeno venti minuti, tre volte la settimana. L’attività fisica diviene indispensabile con il crescere dell’età perché si oppone, in parte, al naturale invecchiamento dei tessuti biologici del corpo.

ALLA VITA

di Nazim Hikmet

La vita non è uno scherzo.
Prendila sul serio
come fa lo scoiattolo, ad esempio,
senza aspettarti nulla
dal di fuori o nell'al di là.
Non avrai altro da fare che vivere.

La vita non é uno scherzo.
Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che messo contro un muro, ad esempio, le mani legate,
o dentro un laboratorio
col camice bianco e grandi occhiali,
tu muoia affinché vivano gli uomini
gli uomini di cui non conoscerai la faccia,
e morrai sapendo
che nulla é più bello, più vero della vita.

Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che a settant'anni, ad esempio, pianterai degli ulivi
non perché restino ai tuoi figli
ma perché non crederai alla morte
pur temendola,
e la vita peserà di più sulla bilancia.