

# Vassar Italian Post

Giornalino mensile del Dipartimento di Italiano di Vassar College



Il gruppo di E.C.Co. a Piazza del Duomo, Milano, primavera, 2020. I rappresentanti di Vassar comprendono Parker Bartz, Sam Derleth, Maren Gunning, e Sophie Novak

## INDICE

### Dall'Editore

ROMAN GUGLIELMO

### Le ricerche culturali del 106

#### La bocca della verità

J. FRAZIER, Z. GEPHART-CANADA, K. LEVENTHAL,  
e P. PENSO

#### Le quattro stagioni di Antonio Vivaldi

T. CHOU, N. JONES, K. LIM, e C. STORY

#### Francesco Bartolozzi

V. ESPINAL ABREU, L. GAMMON, T. KAIPOV,  
D. LAW, e R. ROZHONG

#### Mirella Freni

E. CHILTON-SUGERMAN, C. PADRICK, L. RAINES,  
e STACY RIPO

#### Il festival di Sanremo

J. BURGHARDT, A. LABENBERG, L. MABE, E. LONGO,  
e M. STAVRAPOULOS

#### La poesia «slam»

C. ARNDT, G. CALVERT, D. DI CAMILLO, B. FORT,  
e N. MEIGS

#### Lo slang italiano

R. AYE, D. PADRON, M. IVANOVIC, e W. WELLS

### 2 Staff Spotlight

#### Un profilo della nostra Language Fellow 8

Intervista condotta da C. D'ANTONIO, M. GENKOVSKA,  
P. KINDER, E. KLEIN, e B. SANTOS

### 2 Casa dolce casa

#### Passatempo per la distanza sociale 9

THAO WILLIAMS

#### Arricchimento culturale in quarantena 10

SOPHIA CALDER

#### Una guida intuitiva alla produttività a casa 11

STEPHANIE MADONNA

#### Strategie pratiche per rimanere attivi 12

ROMAN GUGLIELMO

### 5 I registi del dipartimento

#### In cucina con Chiara e Mira e Roman 13

#### Mirroring 13

Corto di SAM DERLETH

### 7 Un dolce fine

Dipinti di MAGGIE DAWKINS



Roman in cima alla Torre dei Lamberti, Verona, maggio, 2019

## Dall'Editore

ROMAN GUGLIELMO

Eccolo qua: il quarto e ultimo numero del mio mandato come redattore capo — e non è un numero qualsiasi. Bensì, questa, permettetemi di dire, è davvero un'edizione speciale, non solo perché si realizza durante la pandemia più grave della nostra generazione, ma perché contiene più d'una novità. Innanzitutto la lunghezza — addirittura l'indice ha preso il mio posto!

Inoltre, alcuni studenti del corso introduttivo sono diventati storici ed investigatori culturali. A destra comincia l'esposizione delle loro ricerche. Ci informano di argomenti sia dell'antica Roma che dell'Italia moderna.

Ancora altri studenti del primo anno hanno eseguito una lunga-attesa intervista della nostra language fellow, Chiara Cioli, che tra pochi giorni tornerà in Italia. Con questo pezzo la salutiamo e le esprimiamo la nostra immensa gratitudine.

Poi in una seria unica a questo numero, i nostri stagisti condividono diverse strategie di adattamento al periodo di pandemia. Dopodiché, sempre per il vostro benessere, vi presento tre cortometraggi divertenti ed intriganti.

E come ogni pasto completo, questo numero finisce con un dolce — anzi, cinque!

Maggie Dawkins della classe 2023 ha catturato la cultura culinaria di diverse zone italiane attraverso una bellissima collezione di dipinti. Quindi assicuratevi di sfogliare fino alla fine!

## Le ricerche culturali del 106

### La bocca della verità: Leggende dell'artefatto misterioso

JOHN FRAZIER, ZACHARY GEPHART-CANADA,  
KATE LEVENTHAL, e PATRICK PENSO

La Bocca della Verità è una maschera di marmo a Roma che rappresenta un volto maschile barbuto. Secondo la leggenda, la bocca si chiude se un bugiardo ci mette la mano dentro. La maschera pesa 1.200 kg con un diametro di 175 cm e uno spessore di 19 cm. Il volto è stato interpretato in diversi modi, compreso, per esempio, come Giove, il supremo dio greco, oppure come un fauno. Secondo un antico almanacco dei viaggiatori, la Bocca della verità ha poteri mistici come un oracolo.

### Origini

Gli storici non sono del tutto sicuri dell'intenzione originale della maschera, ma pensano che fosse un tombino del periodo antico romano. Inoltre, pensano che i commercianti di bestiame lo avessero utilizzato per drenare il sangue degli animali sacrificati al dio Ercole. Poi è probabile che la maschera fosse stata rimossa dal tempio e messa sul muro di Santa Maria in Cosmedin nel XIII secolo.



# Le ricerche culturali del 106

## Leggende

Ai turisti piace sfidarsi a mettere le mani nella bocca per vedere se sono bugiardi. Nel medioevo, la Bocca della verità si chiamava la "macchina della verità" a causa del poeta e mago Virgilio Grammatico. Credeva che i coniugi potessero testare la propria lealtà reciproca. Secondo la leggenda, un uomo ricco accusò la sua moglie di adulterio. Nonostante ella ebbe negato l'accusa, il marito esigé che mettesse una mano nella Bocca per sapere se mentiva. Siccome mentiva infatti, la moglie progettò di ingannare il marito. Quando stava per mettere la mano nella Bocca, il suo amante comparve e la baciò. Anche se l'amante disse che non conosceva il marito, la folla di spettatori lo chiamò un pazzo e lo cacciò via. Poi quando mise la mano nella Bocca, la moglie disse che non aveva mai baciato nessuno in vita sua oltre al marito e il pazzo che l'aveva appena assalita. Allora era sicura di dire la verità.

## Cultura popolare

La Bocca della verità è più nota per la sua apparizione nel film *Vacanze romane* del 1953. L'artefatto serve a dar voce alla verità fra la disonestà dei personaggi. La maschera è stata descritta anche in altre opere. Per esempio, in una serie di opere del XV secolo chiamata "Il potere delle donne," l'incisore Lucas van Leyden utilizza la Bocca della verità come una decorazione.



Ritratto di Antonio Vivaldi alla sua scrivania

## *Le quattro stagioni* di Antonio Vivaldi: Come ci risponde il Dipartimento?

VALERIE ESPINAL ABREU, LUCY GAMMON, TILEK  
KAIPOV, DORA LAW, e ROWAN ROSHONG

*Le Quattro Stagioni* di Antonio Vivaldi è un insieme di quattro concerti composti nel 1723 per un'orchestra e un solista di violino. Vivaldi, nato a Venezia nel 1678, fu un compositore, un violinista, un insegnante, e un prete cattolico romano. Nel 1711, pubblicò i suoi primi concerti per il violino e l'orchestra d'archi.

*Le Quattro Stagioni* è la sua opera più famosa. Ogni stagione — La primavera, L'estate, L'autunno, e L'inverno — ha tre movimenti nell'ordine di veloce-lento-veloce, ognuno dei quali ha un sonetto associato. Si pensa che Vivaldi abbia scritto questi sonetti, ma non è certo. Ogni concerto dura circa 10 minuti, quindi i quattro insieme durano circa 40 minuti. Tutti questi dettagli hanno aiutato Vivaldi nella creazione dei programmi musicali—musica con una storia.

Ai professori del Dipartimento e allo stagista accademico è stato chiesto di scegliere la stagione preferita e di spiegare il motivo della scelta. Ecco le loro risposte:

### **Simona Bondavalli, Professoressa associata**

All'inizio avrei scelto la Primavera, ma dopo aver ascoltato di nuovo ho pensato a tutte le scene dei film che usano questo pezzo. Associo L'inverno con l'energia urbana e moderna. L'inverno è più senza tempo — trascende il tempo — che potrebbe avere a che fare con le associazioni cinematografiche. Gli altri, mi sento, sono più associati al tempo in cui il pezzo è stato fatto. La primavera è sempre utilizzata per

# Le ricerche culturali del 106

matrimoni e queste eleganti feste e danze che ricordano il periodo di tempo in cui è stato realizzato il pezzo. L'inverno è come le scene della città che sono piene di energia dinamica. Associa le immagini ad ogni stagione. L'estate è come un campo con un sacco di insetti e fiori e — grano, forse? L'inverno è quello che rimane con me di più.

## **Eugenio Giusti, Professore associato e Cattedra del Dipartimento**

Preferisco L'autunno. Penso di aver trovato L'autunno la stagione più calma e più matura. La primavera è solo piccole esplosioni di energia. L'estate è un'esplosione di energia. L'autunno è quando l'energia è più calma e più piena. Sono nato alla fine dell'estate, così sono cresciuto in autunno con la maturazione dei frutti e la ricchezza della produzione. L'energia è più dolce. Pensavo che mi sarebbe piaciuto L'inverno, ma era ancora troppa energia. È freddo, molto gelido, e ho pensato che Vivaldi avrebbe preso un approccio più morbido ad esso.

## **Roman Guglielmo, Academic Intern**

Mi piace di più L'inverno. L'ho sentito nel passato, e mi è piaciuto il fatto che è drammatico ma non troppo scuro né troppo pauroso. Mi ricorda un montaggio cinematografico in cui un personaggio sta inventando qualcosa di brillante o in

qualche modo sta facendo qualcosa di creativo. Riflette sicuramente L'inverno per la sua durezza. Mi piacevano anche gli altri, ma mi parevano un po' statici e prevedibili. L'inverno mi ricorda anche la canzone di apertura di "Chef's Table" su Netflix, un programma che mi piace molto siccome amo cucinare.

## **Sole Anatrone, Professoressa assistente**

Direi che il mio preferito è La primavera. Mi ha fatto sentire felice e ha un bel ritmo allegro.

## **Francesco Bartolozzi e l'arte come cultura**

VALERIE ESPINAL ABREU, LUCY GAMMON,  
TILEK KAIPOV, DORA LAW, e ROWAN ROSHONG

Francesco Bartolozzi nacque a Firenze il 21 settembre, 1721. Da giovane, si formava come orafo come suo padre. Poi, però, iniziò a studiare pittura a Firenze. Per continuare a studiare arte, si trasferì a Roma dove iniziò la sua carriera d'arte. Anche se non fu il primo artista da usare i pastelli nell'incisione, aiutò a renderli popolari.

Bartolozzi fu invitato all'Accademia Nazionale a Lisbona, Portogallo, un museo d'arte popolarissimo in Portogallo, dove diventò direttore. Oggi l'Accademia ha una delle collezioni più grande del mondo. Si vedono alcune delle sue opere nel Loeb qui a Vassar.

L'arte è importantissima alla cultura italiana, infatti l'Italia è conosciuta per ogni tipo d'arte: la moda, l'architettura, la musica, la letteratura, il teatro, e il film. Ogni famiglia italiana ha la propria storia unica del suo rapporto con l'arte.

# Le ricerche culturali del 106



Ritratto di Bartolozzi da Anton Raphael Mengs

Per esempio, abbiamo chiesto alla Professoressa Sole Anatrone, che viene da Bologna in Emilia-Romagna, che significato ha l'arte sia per lei che per la sua famiglia. Ci ha detto che sua madre è un'artista e che aveva uno studio in casa. Da giovane, la Prof. Anatrone frequentava musei ed era circondata dal vetro e metallo dell'arte di sua madre. È importante esplorare l'arte; è un mezzo d'espressione comune ad ogni persona, ed è una delle cose che rende più bello il mondo.



Mirella Freni in *Roméo et Juliette*, Louis Melancon/Met Opera, 1968

## Mirella Freni

EMMET CHILTON-SUGERMAN, CLARE PADRICK,  
LEILA RAINES, e STACY RIPO

Mirella Freni, una famosa soprano italiana, è morta il 9 febbraio di quest'anno. Era una figura molto importante nel mondo dell'opera, e la sua eredità avrà un impatto sulla cultura italiana.

Freni è nata il 27 febbraio nell'anno 1935 a Modena, dove, da giovane, era l'amica di Luciano Pavarotti. In seguito, è diventata una delle donne più prominenti dell'opera italiana. Ha avuto una carriera di 50 anni ed ha cantato in teatri internazionali. Ha ricevuto attenzione internazionale al Glyndebourne Festival, dove è apparsa come Zerlina nel *Don Giovanni* di Mozart e come Adina nell'*Elisir d'amore* di Donizetti.

Freni era una soprano lirico, il che significa che aveva una voce piena e brillante. I soprani lirici di solito recitano ruoli innocenti e comprensivi come Micaela in *Carmen* e Mimì ne *La bohème* di Puccini. Freni è più conosciuta per la seconda, il quale ha cantato alla Scala di Milano e all'Opera di Stato di Vienna nel 1963. Poi nel 1956, lo stesso ruolo è stato il suo debutto al Metropolitan Opera a New York, dove si esibiva spesso per le successive quattro stagioni. È stata insignita del Cavaliere di Gran Croce italiano nel 1990.

## Il festival di Sanremo

JOANNA BURGHARDT, ANGELA LABENBERG,  
LIZZIE MABE, EMILY LONGO, e MELINA STAVRAPOULOS

Tra il 4 e l'8 febbraio di quest'anno, è avvenuto il festival musicale di Sanremo, una città della Liguria nel nord-ovest d'Italia. L'evento avviene lì dal 1977, e quest'anno è il suo settantesimo anniversario. Il festival di Sanremo nacque nel 1950 per aiutare l'economia e la

# Le ricerche culturali del 106

reputazione di Sanremo dopo la seconda guerra mondiale. A quel tempo, il festival si chiamava il Festival della canzone italiana. Nel 1955, il festival fu in televisione per la prima volta. Nel 1984, è iniziata la categoria delle nuove proposte.

Il vincitore è stato scelto con i voti del pubblico, degli altri musicisti, e della giuria della sala stampa. Quest'anno, Antonio Diodato ha vinto con la canzone "Fai rumore." Francesco Gabbani ha vinto il secondo posto con la canzone "Viceversa," e I Pinguini Tattici Nucleari hanno vinto il terzo con la canzone "Ringo Starr."

Diodato è nato nel 1981 ad Aosta ma è cresciuto a Taranto. Ha sempre amato e studiato la musica. Lui ha suonato molto a Roma e ha vissuto brevemente in Svezia durante la sua carriera musicale. Ha iniziato a registrare canzoni e farsi conoscere nel 2007 quando ha pubblicato il suo primo EP. Poi nel 2013, ha pubblicato il suo primo album, *E forse sono pazzo*. La seconda edizione dell'album include la canzone "Babilonia," un pezzo importante per Diodato perché l'ha portato a Sanremo Giovani nel 2014. Ormai ha partecipato al Festival di Sanremo tre volte. Nel 2014, ha partecipato alla sezione delle nuove proposte, in cui ha ottenuto il secondo posto. Nello stesso anno, ha vinto un premio ai MTV Italian Awards. Ha partecipato di nuovo a Sanremo nel 2018 con il trombettista Roy Paci e la canzone "Now," raggiungendo l'ottavo posto.

Da allora ha pubblicato altri due dischi: *A ritrovare bellezza* nel 2014 e *Cosa siamo diventati* nel 2017, mentre il quarto, *Che vita meravigliosa*, uscirà presto. Siccome ha vinto a Sanremo, Diodato rappresenterà l'Italia all'Eurovision 2020 a Rotterdam.

Il festival assegna un premio al vincitore delle nuove proposte. Quest'anno, L'artista romano Leo Gassman, figlio dell'attore Alessandro Gassman, ha vinto con la canzone "Vai bene così."

Quest'anno Gassman ha pubblicato il suo nuovo album Strike.

Da molti anni, Sanremo è un'importante tradizione culturale italiana. Durante la settimana di Sanremo, molta gente guarda la televisione per ascoltare le canzoni e per tifare i propri cantanti preferiti. È una settimana divertentissima e non vediamo l'ora di Sanremo 2021!

## La poesia «slam»

CLAIRE ARNDT, GEORGIA CALVERT,  
DANIEL DI CAMILLO, BENNET FORT, e NORRIS MEIGS

Anche se la poesia slam non è in grande stile in Italia, c'è una competizione tra i numerosi concorrenti poetici dell'Europa. La competizione si chiama la Lega Italiana Poetry Slam (LIPS).

LIPS è iniziata nel 2013 dagli Internazionali di Poesia d'Italia. La creazione della LIPS è stata motivata da un gruppo che ha riunito le varie comunità di poesia slam italiane al fine di aiutare i poeti ad andare ai campionati internazionali. Nel 2001, Lello Voce, uno dei fondatori della LIPS, ha portato la poesia slam in Italia per la prima volta. Per tutta la storia della LIPS, lo il suo scopo è di promuovere la poesia slam e renderla popolare in Italia. Ormai, la LIPS è diventata molto prominente. Nel 2016, ci sono stati 200 competizioni in tutta l'Italia prima del Campionato Italiano, ed alcuni italiani sono poi andati al Campionato Internazionale, compreso il poeta Luca Bernardini.

La sua poesia, che non ha un nome, è molto complesso e parla di problemi del mondo moderno. Voltate la pagina per Leggere l'inizio della poesia.

Immediatamente, Bernardini presenta un'immagine del mondo ossessionato dal festeggiare. Bernardini dice "pieno di persone e tu non puoi muovere," che comunica che "le feste" non sono molto divertenti e che la gente ci va solo per fuggire dal mondo. In seguito, Bernardini dice che

# Le ricerche culturali del 106

E noi andavamo a molte feste fantastiche  
 Pieno di persone e tu non puoi muovere, e  
 Interno la musica suonava e  
 Fuori aveva un'area fumatori  
 Davvero aveva giusta una quantità pazza di  
 gente  
 La gente sarebbe tutta la notte fuori, loro  
 provano entrare interno.

“tutti delle persone erano sui loro telefoni.” Qui Bernardini richiama l'attenzione al fatto che la gente ignora l'ambiente e il mondo naturale.

Quest'anno, la LIPS avverrà a Milano dal 19 al marzo. La competizione sarà in un'ottimo posto che si chiama BASE Milano. Parteciperanno 30 poeti da tutta l'Europa. Il rappresentante italiano si chiama Emanuele Ingrosso, un poeta di venticinque anni. Il suo poema più famoso è *Da piccolo odiavo i bambini*.

A Vassar ci sono molte opportunità di sentire e mostrare poesia slam. Ogni settimana, la Crafted Kup, un bar locale, organizza una serata di "microfono aperto". Qui gli studenti possono iscriversi per mostrare poesie slam. Inoltre, gruppi di studenti e case residenziali ospitano spesso eventi ai quali si può eseguire la poesia slam. Ujima è un gruppo di poeti e artisti di colore. Inoltre, il gruppo di studenti "Just ... Write" ospita una riunione ogni settimana a cui gli studenti possono lavorare su progetti di scrittura creativa. Questo è un buon spazio per scrivere poesie slam con l'aiuto di altri scrittori e poeti.

## Lo slang italiano

RAYMOND AYE, DAVID PADRON, MIHAJLO IVANOVIC,  
e WILLIAM WELLS

Ogni città italiana ha i propri colloquialismi unici che rappresentano la cultura regionale. Diverse parole vengono usate sia per descrivere il cibo che per salutare le persone.

### Bologna

A Bologna, si riferisce ai vecchi amici colla parola “vez” (“close friend”, “old pal”). Si può chiamare un Bolognese un “regaz di Bolo”. La parola “bella” può significare anche “ciao”. Per esempio si dice “bella vecchio” per salutare un amico.

### Napoli

“Fratm,” “fratemo,” e “sorema” si usano tra amici (“bros,” “close friends”).

### Sicilia

Quando si provano i deliziosi cannoli siciliani, si dice “manciàri,” che significa “mangia.” Inoltre, agli amici si dice “trùoppu bedda/u” che vuol dire “tu sei bello/a!”

### Ovunque

Quando qualcuno non si è lavato i denti si dice che ha “l'alito puzzolente” (“bad breath”). Quando due persone si innamorano subito, si chiama “amore a prima vista.” Se qualcuno ha una ossessione per un'altra persona, si dice che “ha un chiodo fisso in testa.”

# Staff Spotlight

## Conoscete Chiara: Un profilo della nostra Language Fellow

Intervista condotta da CARLY D'ANTONIO,  
MIRA GENKOVSKA, PHOEBE KINDER, EMMA KLEIN,  
e BRIAN SANTOS

Chiara Cioli è una studentessa in visita da Bologna. Insegna la nostra classe un giorno alla settimana ed è una parte importante delle nostre vite a Vassar.

Chiara ha deciso di venire a Vassar perché le piace insegnare e vuole diventare una professoressa in futuro. Le piace l'insegnamento perché le permette di parlare con gli studenti che hanno sempre delle idee meravigliose. Si sente felice quando scambia opinioni con qualcuno. Impara tantissime cose dai suoi studenti. Quando le abbiamo chiesto chi è sua studente preferito, ha risposto immediatamente: «Tutti sono i miei studenti preferiti!»

Chiara voleva vivere all'estero perché per lei è importante conoscere diverse culture e crede che sia importante imparare l'inglese. A Chiara piace la vita a Vassar, particolarmente «il fatto che sia una comunità molto aperta alle differenze» dove tutti sono accettati. È stato difficile per Chiara trovare una cosa che non le piace, ma ha scelto il cibo, perché può essere difficile di trovare il buon cibo. Però, voleva dire che «a volte è molto molto molto buono.» A Chiara piace la cultura di Vassar e ci sono poche cose che vorrebbe cambiare. Però, quando gli italiani si salutano, si danno due baci sulla guancia e si abbracciano, allora a lei manca questo aspetto culturale a Vassar. Inoltre, Vassar è molto più piccola delle università italiane. Nelle lezioni italiane ci sono almeno cento studenti. «E il professore non ti conosce e non ti può aiutare.» Invece a Vassar,



viviamo tutti insieme ed è più facile conoscere tante persone, anche se siamo isolati dalla vita «vera.»

Le abbiamo posto anche alcune domande più informali. Per esempio, da bambina le piaceva molto Spiderman perché egli vive a New York ed è una persona normale con una famiglia, una zia, e un lavoro, e poi anche è un supereroe. Secondo Chiara, questo vuol dire che tutti possiamo essere supereroi, non è necessario avere i muscoli, ma solo un cervello che funziona.

Riguardo alla moda, Chiara ci ha detto che non ci pensa molto. È importante a lei essere comoda, allora si mette le felpe, i jeans, e le scarpe da ginnastica, ma ogni tanto porta una gonna o un abito più formale.

Tra poco, Chiara deve tornare in Italia per laurearsi. Dopo, non è sicura cosa farà, ma «il futuro mi riserverà tante sorprese.»

# Casa dolce casa

## Sopravvivere senza impazzire:

### Passatempo per la distanza sociale

THAO WILLIAMS

- Diventate istruttori di yoga online: Indossate fasce e scaldamuscoli di colori elettrici. O meglio, insegnate il Jazzercise — molto anni Ottanta.
- Diventate “Influencer” a casa: fate l’arte col caffè, fate foto degli animali domestici, e parlate del tuo “skincare routine.”
- Passate giorni interi a guardare i media online: vai su YouTube, Netflix, Hulu, HBO Go, Disney+, Vimeo, Instagram, Snapchat, Facebook, Twitter, Reddit, Twitch, Discord, e così via.
- Pensate ad orari complessi, ma poi non li seguite. Invece, rimanete al letto tutto il giorno.
- Pulite la casa: cominciate nel bagno — spazza il pavimento, poi la doccia, e dopo il gabinetto. A quel punto vi renderete conto che sono le due del mattino.
- Organizzate il vostro armadio: tirate fuori tutti i vestiti e fate un mucchio sul pavimento. Provateli tutti gli abiti, oppure semplicemente sdraiatevi sul mucchio.
- Girate per il vostro quartiere: memorizzate ogni albero, ogni casa, ogni crepa nel marciapiede.
- Leggete ogni libro nella vostra casa: cominciate con i romanzi che avete comprato dieci anni fa ma “non avevate tempo da leggere.” Continuate fino a quando non ce n’è più nessuno, nemmeno il dizionario.

- Imparate a suonare uno strumento: suonate finché non hai i calli sulle mani e le dita vi sembrano di staccarsi.
- Organizzate una festa su Zoom: mettete su le stelle filanti, i palloncini, ei capelli da festa. Preparate una torta, compri dei kazoo, e inviti tutti gli amici!

Sul serio, state a casa, state sicuri, e state sani — ricordatevi di bere acqua. È difficile essere felici ed ottimisti mentre ci isoliamo, ed è difficile sopportare la smania di uscire di casa. A volte magari ci sentiamo solitari, confinati, tristi, o depressi. Vi prometto che questo periodo finirà, ma tocca a noi a mantenere la distanza sociale.

### Risorse utili:

SAMHSA’s National Helpline:

**1-800-662-4357**

National Suicide Prevention Hotline:

**1-800-273-8255**

OMH Emotional Support Helpline:

**1-844-863-9314**

Crisis Textline:

**Text HOME to 741741**

Open-ears helpline:

**Text TalkWithUs to 66746**

Vassar counselor-on-call accessible via

Campus Response Center:

**1-845-437-7333**

Domestic Violence Hotline:

**1-800-799-7233**

# Casa dolce casa

## Arricchimento culturale a casa: Attività adatte alla quarantena

SOPHIA CALDER

Con una pausa forzata dalla vita normale e l'incertezza di quando finirà, è il momento perfetto per occuparsi di vari progetti. Ecco alcuni consigli che ho preso a cuore. Spero che aiutino voi come hanno aiutato me. Buon divertimento!

### Per i lettori:

- *Charlotte's Web* di E.B. White
- *The Lion, the Witch, and the Wardrobe* di C.S. Lewis
- *La concessione del telefono* di Andrea Camilleri
- *Graceling* di Kristin Cashore
- *The Kite Runner* di Khaled Hosseini
- *Gomorra* di Roberto Saviano
- *Grace Mercy* di Robin LaFevers
- *L'infinito Viaggiare* di Claudio Magris
- *Hillbilly Elegy* di J.D. Vance
- *Throne of Glass* di Sarah J. Maas (e qualsiasi altro libro suo)
- *L'amica geniale* di Elena Ferrante

### Per gli artisti:

- Ridipingete la vostra stanza.
- Scrivete una canzone ispirata dal terrore esistenziale.
- Diventate "influencer" — preferibilmente su Tik Tok.

### Per i cinefili:

- *Singing in the Rain*
- *The Sound of Music*
- *A Special Day*
- *Cinema Paradiso*
- *I Cento Passi*
- *The Matrix*
- *The Royal Tenenbaums*
- *The Help*
- *Le Quattro Volte*
- *The King's Speech*
- *The Equalizer*
- *Call Me By Your Name*
- *Little Women*

### Per i fan delle serie TV:

- *Psych*
- *L'onore e il rispetto*
- *The Blacklist*
- *Don Matteo*
- *The Office*
- *Criminal Minds*
- *Un medico in famiglia*
- *Chuck*
- *Sex Education*
- *Suburra*
- *Killing Eve*
- *Unorthodox*

### Per chi vuole provocare il caos:

- Fate dei scherzi ai vostri fratelli. Ad esempio, provate a nascondere un altoparlante sotto il loro letto e fatelo suonare all'improvviso.
- Imparate a suonare il tamburo ed usate ogni superficie disponibile per fare pratica.

# Casa dolce casa

## Una guida intuitiva alla produttività a casa

STEPHANIE MADONNA

Quando ho lasciato Vassar per le vacanze di primavera, io, come molti altri, credevo che sarei tornata tra due settimane. Tuttavia, dopo numerose e-mail amministrative, ho scoperto che avrò passato il resto del semestre a casa in New Jersey. Come molti di voi, ho lottato, e continuo a lottare, con il mio nuovo stile di vita. Ho capito che il problema di fronte a me non è il fatto che le lezioni sono online, ma che le lezioni occupano lo stesso spazio in cui vado a fare una pausa dalla Vassar Life.

Dato che tutti sono molto attivi sui social media, e che vedo altri studenti nelle lezioni su Zoom, mi sento come se non avessi mai lasciato Vassar; sto ancora vivendo gli aspetti sia accademici che sociali del campus (anche se in una forma molto diversa). Ma, poiché ero a casa mia, volevo fare le stesse attività frivole che faccio sempre durante le vacanze: guardare la TV, leggere libri sconnesse dalle lezioni, ascoltare musica e podcast, e passare ore a guardare i profili di social media. Volevo anche sfruttare il fatto che siamo nel mezzo di una pandemia per tenermi informata sulla politica. Quindi questo mix — il sentirmi a scuola, e il voler comportarmi come se fossi in vacanza, mentre sono anche bombardata da notizie del caos del nostro paese — ha creato una confusione piuttosto spiacevole nella mia mente. E questa confusione alla fine ha portato allo stress.

Ad essere sincera, non sono proprio il tipo da stressare per quanto riguarda le cose a scuola. Ho trascorso tutto il liceo costantemente stressata per i miei voti, i test e i compiti, quindi sono stata veloce a sperimentare il burnout accademico all'università. Questo burnout mi ha motivato a smettere di

stressare per i miei compiti a scuola, e mi ha reso ancora più confusa sulla causa del mio stress. Perché ero stressata nel portare a termine incarichi e nel svolgere attività che non avevo mai valorizzato prima? Nonostante il test Meyers-Briggs mi giudica ENFP, e quindi dovrei odiare tutte le forme di struttura, mi sono resa conto che dovevo implementare qualche tipo di routine nella mia vita per aiutarmi a compartimentare tutto che avveniva.

Il martedì e il giovedì, ho tre lezioni su Zoom dalle 10:30 alle 18:00 con pause intermedie. Dato che sono mentalmente duri, in quei giorni, ho deciso di non fare nessun lavoro oltre il frequentare quei tre corsi. Devo anche ascoltare registrazioni e completare fogli di lavoro per un altro corso che c'è il lunedì e il mercoledì. Pertanto, ho deciso di fare tutti i compiti settimanali per quel corso il lunedì. Invece il venerdì non studio affatto. Ho bisogno di un giorno di riposo totale alla fine della settimana. Il mercoledì e nei fine settimana, mi prendo una pausa e studio solo quanto necessario, e mi assicuro di iniziare solo quando mi sento pienamente all'altezza. A volte questo significa studiare all'ultimo secondo, e altre volte significa studiare giorni prima che sia dovuto. Tengo aperta la mia routine, ma imposto limiti definiti su quando studio, e quando mi riposo.

Sono molto intuitiva, quindi di solito, se non mi sento di studiare, non lo faccio, perché mi segna che la mia concentrazione sarà bassa e i compiti che mi ci vorranno più tempo. Invece aspetto finché non sono motivata, e il più delle volte questo significa che la mia concentrazione è elevata e che mi permetterà di studiare in modo efficace. Ascolto il mio corpo e la mia mente e mi sforzo per prendere cura di me stessa. Cerco di passare meno tempo sui social media e a fare altre attività frivole. Però, mi concedo anche il tempo per spegnere il cervello. Secondo me, è una questione di equilibrio: tutto in moderazione. Mentre sottopongo tutti i miei bisogni al meglio delle mie capacità, sto facendo un buon lavoro (penso, almeno).

# Casa dolce casa

## Muoversi nel mondo capovolto: Strategie pratiche per rimanere attivi

ROMAN GUGLIELMO

Non so a voi, ma in questi giorni mi trovo sul sedere più del solito. Certo, è bello trascorrere qualche giornata tranquilla, ma il fatto è che restare seduto troppo a lungo fa male alla salute fisica e psicologica. È vero, ci sediamo molto anche quando siamo sul nostro campus, sia per le lezioni che per lo studio. Però la vita universitaria ci costringe a muoverci almeno ogni tanto: la mattina si esce e si frequentano le lezioni in vari edifici. Più tardi magari si allena al AFC, oppure si pratica uno sport. La sera si cena al Deece assieme agli amici, dopodiché si va in biblioteca per studiare. Volendo, possiamo separare fisicamente tutte le nostre attività, e pertanto riesce facile rimanere attivi.

Ora è tutto un'altra cosa. Compriamo ogni attività nello stesso ambiente — cioè, ovviamente, a casa. Allora cosa facciamo in mancanza di quello stimolo di movimento? Beh, dobbiamo inventarne altri.

Per me questo stimolo viene dalla mia routine di allenamento. Da diversi anni, la forma fisica è un aspetto importante della mia vita; provo (sebbene non sempre riesco) a compiere qualche tipo di allenamento ogni giorno. L'estate scorsa, mi sono interessato alla ginnastica calistenica. Ogni mattina, andavo in bici al parco a fare trazioni alla sbarra, piegamenti sulle braccia, e cose del genere. (Di recente, come vedete, sto lavorando alla verticale.) Per fortuna, la calistenica si fa benissimo a casa. Non richiede attrezzi particolari; basta soltanto il proprio corpo e la gravità. Nonostante, ormai il mio sistema è diventato alquanto complicato: scelgo attentamente ogni esercizio, riempio quaderni di appunti su ogni sessione, e utilizzo i dati per pianificare la prossima. Magari sembra ossessiva questa pratica, ma serve a fornire una briciola di ordine nel caos; mi offre un senso di realizzazione, e se non altro, mi costringe ad alzarmi dal computer.



Quando il mondo si capovolge, mi capovolto anch'io.

Ma forse a voi non interessa una routine così strutturata. Nessun problema: le possibilità di movimento a casa sono davvero infinite. Ad esempio, indossando costantemente il mio Fitbit, vengo ricordato ogni ora di fare 250 passi. Potete impiegare questa strategia anche con il vostro cellulare: quando vi alzate la mattina, mettete un timer per un'ora. Quando suona, fate trenta jumping jacks, oppure fate un giro della casa (se avete una scala, ancora meglio). Poi rimettete il timer e ripetete così finché non andate a letto. Altrimenti, potete scegliere una certa porta nella vostra casa. Ogni volta che passate per quella porta, fate cinque squats, oppure cinque piegamenti sulle braccia. Infine c'è la mia opzione preferita: se avete l'accesso, potete cucinare! In cucina si sta in piedi e ci si sposta continuamente. Forse non è un allenamento vero e proprio, ma direi molto meglio di ordinare da Uber Eats. E naturalmente, finirete sempre con un prodotto unico come ricompensa per il vostro sforzo.

L'attività fisica è una di molte sfide che confrontiamo in questo tempo particolare, ma penso che possa essere anche uno strumento. Il corpo influenza profondamente il nostro stato d'animo: quando ci muoviamo, ci sentiamo meglio. Data la nostra situazione, il movimento ci richiederà un po' di disciplina, ma perché non lo sfruttiamo a nostro vantaggio?

# I registi del Dipartimento

## In cucina con Chiara e Mira e Roman

Tra i numerosi eventi che sono venuti cancellati a causa del virus, è stato, purtroppo, l'amata tradizione, In cucina con Chiara. Nonostante, Chiara, e la sua nuova capocuoca, Mira, hanno trovato un modo trasmetterci la ricetta della carbonara tradizionale: attraverso il video divertentissimo che trovate al link nel titolo! Alla fine, le cuoche ci propongono una sfida:

### Chi cucinerà la miglior carbonara?

Roman ha confrontato questa sfida con il proprio cortometraggio. Ha tentato una ricetta che suona proprio un ossimoro: La carbonara alla vegana! Trovate il link sempre nel titolo.

### Ora tocca a voi! Andate in cucina e create il vostro proprio capolavoro!

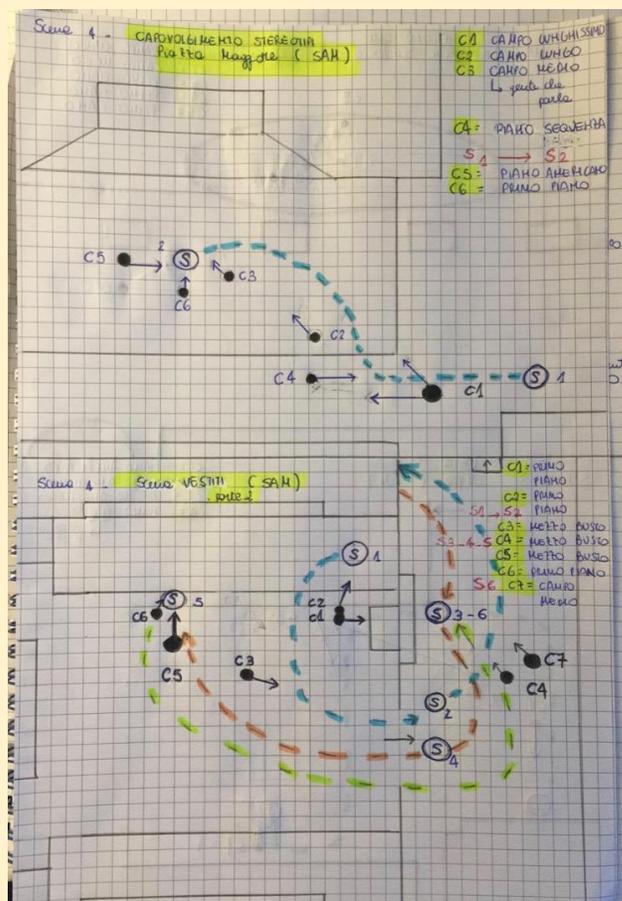


Il piatto impossibile: la carbonara vegana

## Mirroring

Corto di SAM DERLETH

Fate clic sul titolo sopra per vedere un cortometraggio che ho fatto questo semestre prima di dover tornare da Bologna. L'ho creato con tre studenti di UniBo e uno studente di Wesleyan per il progetto finale del nostro corso di regia audiovisiva. L'ispirazione per il film è venuta dall'oggettivo del corso: girare un film che riflette le nostre esperienze come giovani a Bologna. Dunque, abbiamo scritto una storia di due studenti di scambio: un americano in Italia, e un italiano negli Stati Uniti. Attraverso questa narrativa un po' satirica, siamo riusciti a riflettere su tutte le nostre esperienze, nonostante le nostre differenze culturali.



Sceneggiatura del progetto di Sam

# Un dolce fine

Dipinti di MAGGIE DAWKINS



Il tiramisù, un dolce di Friuli-Venezia Giulia, Veneto, fatto con biscotti savoiardi, caffè, mascarpone, uova, e zucchero



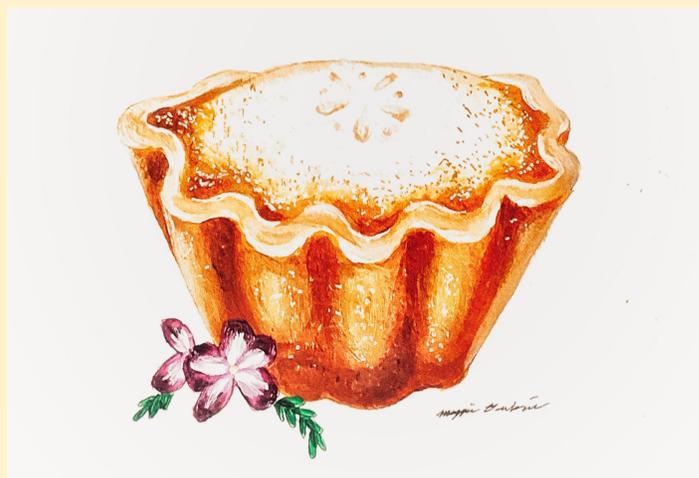
Il bûnet alla crema, dolce tipico piemontese, fatto con uova, zucchero, latte, cacao, nocciole, biscotti all'amaretto, e liquore (ad esempio Fernet, rum, o Cognac).



Il babà è di origine polacca, ma è considerato un simbolo della cultura napoletana. Il babà si fa con l'impasto della torta alsaziana imbevuto di sciroppo o di rum.



Come il babà, le sfogliatelle sono dolci napoletani. La loro forma richiama la coda dell'aragosta. Si fanno con la sfoglia sottile e si riempiono di ricotta, semolino, zucchero, uova, e agrumi canditi.



Il budino di riso, una crostata toscana con crema pasticcera che si mangia sia per colazione che una merenda. Contiene scorza di limone e un liquore come Sambuca.