



**JAN JASSEN**, ai suoi tempi, cioè intorno alla metà del 1800, era una specie di barometro vivente dell'isola di Helgoland. Non c'era tempesta che non avesse previsto, non c'era siccità che non avesse preannunciato. Conosceva le leggi del cielo e del mare e conosceva i loro umori. I naviganti prendevano consiglio da lui prima di mettersi in mare. I pescatori si consultavano con lui.

Jan Jassen era peraltro un ometto dalla timidezza diventata ormai proverbiale. Se a qualcuno mancava il coraggio di fare una cosa, subito gli si diceva: «Non fare lo Jan Jassen!».

Esattamente l'opposto era a

quei tempi Lady Violet, una giovane londinese, sorella del governatore inglese, la quale viveva sull'isola, in casa del fratello. Jan Jassen l'ammirava, poiché essa possedeva esattamente ciò che a lui mancava: un coraggio che sconfinava con la temerarietà. Aveva il volto di un angelo, ma aveva anche, lei sì, cuore di leone.

Un giorno Jan, dal limite roccioso d'un poggio elevato, osservava Lady Violet che si spingeva al largo con i remi malgrado sul pennone del modo fosse stato alzato il segnale di tempesta imminente, un pallone nero. D'un siffatto avviso non ci sarebbe naturalmente stato bisogno per Jan Jassen: egli aveva già letto da un pezzo nelle nuvole e nelle acque i segni della burrasca. Per questo scosse preoccupato la testa osservando Lady Violet che si allontanava remando. Agitò anche le braccia nella speranza che potesse vederlo e comprendere l'ammorimento. Ma ella non vide il gesticolare di Jan e con forti colpi di braccia spinse sempre più lontano la barca.

«Se non fosse così diabolicamente in gamba, non scommetterei un soldo bucato sulla sua vita; — brontolò Jan. — La cosa non finirà bene».

Ella era ormai soltanto un piccolo punto nero lontano sulle acque e la tempesta, Jan lo sapeva bene, stava per scatenarsi. Tuttavia poté notare che Lady

Violet aveva già girato la barca e stava remando in direzione dell'isola.

«Ma a che serve? — brontolò Jan. — La tempesta è troppo vicina e Lady Violet troppo lontana!».

Quando riuscì finalmente a raggiungere il molo, vide che nel battello di salvataggio erano accese le luci. E vide inoltre che

Jan dovette afferrarsi più volte alla ringhiera di ferro perché la bufera minacciava di farlo ruzzolare. La pioggia divenne fitta e sul mare piombarono i primi lampi.

Quando riuscì finalmente a raggiungere il molo, vide che nel battello di salvataggio erano accese le luci. E vide inoltre che

Jan dovette afferrarsi più volte alla ringhiera di ferro perché la bufera minacciava di farlo ruzzolare. La pioggia divenne fitta e sul mare piombarono i primi lampi.

Quando vide che anche suo figlio gettava in aria la moneta, il piccolo uomo prese improvvisamente coraggio. Si avvicinò agli uomini riuniti nel padiglione della banda musicale, e gridò:

«Non ha senso mettersi in mare, gente! Questo sarà un temporale di quelli che vengono solo una volta ogni cento anni. La barca di Lady Violet lo affronterà molto meglio del vostro pesante battello. E' una pazzia andar fuori».

«Dobbiamo fare quello che possiamo, padre, — disse Broder, il figlio di Jan Jassen. — Abbiamo il dovere almeno di tentare il salvataggio».

«Nessuno ha il dovere di suicidarsi, giovanotto! Osservate il mare! Questo è solo l'inizio! Voi vi capovolverete sicuramente e ci saranno sei cadaveri. Se si capovolge Lady Violet ce ne sarà uno solo. E lei ad ogni modo ha più probabilità di cavarsela».

Un pescatore spinse da parte Jan: «Vattene vecchio! Tu di questo non capisci niente. E Broder viene con noi».

Jan Jassen era diventato irrisolvibile. Afferrò suo figlio per il mantello e disse tranquillo, ma mortalmente pallido: «Tu non hai ancora ventun anni. Io ti proibisco di andare con loro. Io ho solo un figlio».

«Se tu mi proibisci di andare, io non sono più tuo figlio», disse Broder.

«Disprezzami, se vuoi, figliolo, ma rimani in vita! — disse Jan. — Io ti proibisco davanti a tutti di andar fuori. La legge è dalla mia parte».

«Gli uomini che erano nel padiglione si guardarono. Ora lo consideravano veramente un vigliacco, ma sentivano anche del rispetto verso di lui. Non avevano mai visto Jan Jassen così. Venne subito scelto un altro pescatore al posto di Broder e il giovane dovette, con una gran rabbia contro il padre, restare a terra.

Quando il battello di salvataggio prese il largo — nel frattempo una grande quantità di isolani si erano radunati al molo — il mare ruggiva con violenza mai vista. Le prime ondate si abbattevano già sul molo. Cielo e acqua si confondevano. Che la barca di salvataggio potesse scostarsi dalla riva era da attribuire più a un miracolo che alla bravura dei marinai. Presto scomparve e fu visibile solo per un attimo, quando un'ondata particolarmente forte la sollevò in alto.

Sul molo, fra gli isolani che osservavano i soccorritori, ansia e fiera che alla bravura dei marinai, ansia per la vita dei rematori, fiera per il loro coraggio. Per Jan Jassen, che aveva proibito a suo figlio di partire con il battello, tutti non avevano che disprezzo. Il temporale infuriava sempre più selvaggio. Gli spettatori dovettero rifugiarsi nelle case per

che le ondate del mare diventavano sempre più alte e l'acqua aveva già raggiunto le prime cautine. Tutti gli isolani erano ora in movimento. Dall'alto del poggio si osservava il mare con i binocoli. Ma il pesante serosiero della pioggia impediva la vista.

Presto cadde il buio. Furono accese lanterne a gas e lampade ad olio.

All'improvviso, tutti gridarono quasi ad una voce: «Arrivano!». Una barca divenne ad un tratto visibile vicino al ponte. Un'ondata la sollevò in alto e poi di nuovo la sommerse.

«Non ce la fa a venire a riva. Dobbiamo lanciare le cinture di salvataggio», gridò qualcuno. In quell'istante sulla cresta di una ondata, si distinse nuovamente, pur confusa, la sagoma della barca. Era così vicina che sembrava di poterla afferrare con le mani, poi balzò nel gorgo delle schiumate. Presto scomparve e fu visibile solo per un attimo, quando un'ondata particolarmente forte la sollevò in alto.

Sul molo, fra gli isolani che osservavano i soccorritori, ansia e fiera che alla bravura dei marinai, ansia per la vita dei rematori, fiera per il loro coraggio. Per Jan Jassen, che aveva proibito a suo figlio di partire con il battello, tutti non avevano che disprezzo. Il temporale infuriava sempre più selvaggio. Gli spettatori dovettero rifugiarsi nelle case per

che le ondate del mare diventavano sempre più alte e l'acqua aveva già raggiunto le prime cautine. Tutti gli isolani erano ora in movimento. Dall'alto del poggio si osservava il mare con i binocoli. Ma il pesante serosiero della pioggia impediva la vista.

Presto cadde il buio. Furono accese lanterne a gas e lampade ad olio.

All'improvviso, tutti gridarono quasi ad una voce: «Arrivano!». Una barca divenne ad un tratto visibile vicino al ponte. Un'ondata la sollevò in alto e poi di nuovo la sommerse.

«Non ce la fa a venire a riva. Dobbiamo lanciare le cinture di salvataggio», gridò qualcuno. In quell'istante sulla cresta di una ondata, si distinse nuovamente, pur confusa, la sagoma della barca. Era così vicina che sembrava di poterla afferrare con le mani, poi balzò nel gorgo delle schiumate. Presto scomparve e fu visibile solo per un attimo, quando un'ondata particolarmente forte la sollevò in alto.

Sul molo, fra gli isolani che osservavano i soccorritori, ansia e fiera che alla bravura dei marinai, ansia per la vita dei rematori, fiera per il loro coraggio. Per Jan Jassen, che aveva proibito a suo figlio di partire con il battello, tutti non avevano che disprezzo. Il temporale infuriava sempre più selvaggio. Gli spettatori dovettero rifugiarsi nelle case per

che le ondate del mare diventavano sempre più alte e l'acqua aveva già raggiunto le prime cautine. Tutti gli isolani erano ora in movimento. Dall'alto del poggio si osservava il mare con i binocoli. Ma il pesante serosiero della pioggia impediva la vista.

Presto cadde il buio. Furono accese lanterne a gas e lampade ad olio.

All'improvviso, tutti gridarono quasi ad una voce: «Arrivano!». Una barca divenne ad un tratto visibile vicino al ponte. Un'ondata la sollevò in alto e poi di nuovo la sommerse.

«Non ce la fa a venire a riva. Dobbiamo lanciare le cinture di salvataggio», gridò qualcuno. In quell'istante sulla cresta di una ondata, si distinse nuovamente, pur confusa, la sagoma della barca. Era così vicina che sembrava di poterla afferrare con le mani, poi balzò nel gorgo delle schiumate. Presto scomparve e fu visibile solo per un attimo, quando un'ondata particolarmente forte la sollevò in alto.

Sul molo, fra gli isolani che osservavano i soccorritori, ansia e fiera che alla bravura dei marinai, ansia per la vita dei rematori, fiera per il loro coraggio. Per Jan Jassen, che aveva proibito a suo figlio di partire con il battello, tutti non avevano che disprezzo. Il temporale infuriava sempre più selvaggio. Gli spettatori dovettero rifugiarsi nelle case per

che le ondate del mare diventavano sempre più alte e l'acqua aveva già raggiunto le prime cautine. Tutti gli isolani erano ora in movimento. Dall'alto del poggio si osservava il mare con i binocoli. Ma il pesante serosiero della pioggia impediva la vista.

Presto cadde il buio. Furono accese lanterne a gas e lampade ad olio.



dy Violet.

«Voi vi siete messi in mare per me — ella disse rivolta alle tombe. — Io fui temeraria e non pensai che avrei messo anche voi in pericolo. Dio vi ricompensi tutti!... Ma a voi vivi...». Lady Violet si rivolse agli astanti: «A voi vivi dico che non fu coraggio, ma pazzia mettersi in mare. In una simile tempesta e con un simile battello nessuno avrebbe potuto tornare indietro. Solo uno fra voi, il timido Jan Jassen, ebbe il coraggio di opporsi a questa pazzia. Egli conosceva le due imbarcazioni e conosceva i rematori. Capi che io avevo più possibilità di salvarmi degli altri sei soccor-

ritori. Egli fu così ragionevole da dire che perdere sicuramente sei vite per tentare inutilmente di salvarne una sola, era un prezzo troppo caro. Aveva ragione. Questo vi insegna ad avere in avvenire non un coraggio cieco e inutile, ma un coraggio che ragiona e riflette!... Ed ora rivolgiamo un pensiero devoto alle anime dei morti!».

Pregarono. Ma la sorpresa per il discorso della bella Lady Violet rimase agli volti e Broder, il figlio di Jan Jassen, continuò a tenere gli occhi fissi a terra fino a quando la cerimonia funebre non fu finita.

James Krüss

# LA STORIA di JAN JASSEN e della Bella LADY VIOLET



dopo le prime gocce. Jan sapeva che stava sopraggiungendo una bufera quale l'isola raramente aveva visto. Corse a casa, calzò gli stivali di gomma, indossò il mantello impermeabile, si calò in testa il cappello di tela cerata, annodandolo saldamente sotto il mento, e scese verso la riva per raggiungere il molo.

Sulla scala che portava dall'alto del poggio giù al litorale, i pescatori stavano già tirando a sorte con una moneta per scegliere chi doveva partire.

«Ma è una pazzia! — pensò Jan. — Sei persone mettono in gioco la loro vita per una donna che ha una barca molto migliore e che è più in gamba di tutti e sei messi insieme».

La sua proverbiale timidezza gli impedì tuttavia di esprimere questi pensieri ad alta voce. Ma

idee chiare: questo è l'importante. Non studiate tutto da pagina 1 a pagina 50, poi da pagina 50 a pagina 100 e così via, frantumando così questa logica generale. Una volta chiara la linea generale, i particolari si dispongono poi più chiaramente, si inseriscono con facilità e naturalezza, al posto giusto. Altrimenti andrete agli esami con una grande confusione in testa: e questo è pericoloso».

«Quante ore al giorno occorre studiare?».

«Non tutto il giorno. Nei giorni in cui avete più scuola non rinunciate a un paio d'ore di passeggiate e di divertimento. Andate a letto presto, riposare sufficientemente. Arrivate insomma agli esami nella pienezza delle vostre forze. Il pomeriggio prima degli esami non vi affannate a riempire le lacune in fretta e furia. Chiudete i libri e via al cinema. Quel pomeriggio andate al cinema: oramai quello che è fatto è fatto; in un pomeriggio non concluderete nulla di buono per gli esami. Meglio dedicarvi ad essere sereni, a divertirvi, a ridere...».

«E' meglio studiare da soli o insieme ai compagni di scuola?».

«Questo dipende dai caratteri, dall'età e dai gusti. Io, per esempio, alla mia età non sarei più capace di studiare insieme con qualcuno. Ma quando si è giovani si preferisce magari studiare con un amico. L'importante è che i due amici studino sul serio, non si vedano con il pretesto di studiare. Io da giovane ho preparato tutti esami insieme con i miei compagni e ci trovavo molto bene».

Al momento di salutarlo, il professor Volpicelli aggiunge:

«Vorrei dare un consiglio ai genitori, alle madri e ai padri. Impicciarsi il meno possibile, in questo periodo, dello studio dei ragazzi. Lasciateli fare da soli, lasciateli stare. Sorvegliateli, ma da lontano, senza intervenire. Non trasformate i pranzi in prediche, le cene in recriminazio-



Il professor Luigi Volpicelli, dell'Università di Roma

ni, le lezioni in consigli; non grondate angoscia da tutte le parti. Mantenele invece un tono pieno di fiducia, allegro; senza dire "povero figlio!" "povera creatura!" ecc. Pensate solo alla sua salute fisica, all'alimentazione sana e sufficiente, alla serenità in casa. Il resto, lo studio, non è affar vostro».

**PARLA IL MEDICO:**  
a quali ore studiare, cosa mangiare

Il professor Vincenzo Pedicino, specialista in pediatria, prima di ascoltare le nostre domande, fa una piccola premessa: «Considerando che i miei consigli si riferiscono agli ultimi giorni prima degli esami, non aspettateli la ricetta sicura e infallibile per il successo. E' chiaro che questo periodo è il risultato di un intero anno scolastico di studi. E' chiaro anche che

ogni ragazzo ha problemi particolari per quel che riguarda la salute fisica e psichica. Un bambino che soffre di disturbi particolari è bene che riceva i consigli dal medico che lo ha avuto o lo ha in cura. Io mi riferisco quindi soprattutto ai ragazzi normali: ragazzi fisicamente sani che affrontano questo evento degli esami per loro e per le loro famiglie un po' straordinario e faticoso».

«Cominciamo con gli orari: quali sono le ore più adatte allo studio?».

«Senza meno quelle della mattina. Questo non vuol dire che il ragazzo debba alzarsi ad ore impossibili, il che gli costerebbe un particolare sforzo. Se vogliamo indicare un'ora precisa, diciamo le sei del mattino. Le ore del mattino sono quelle più vantaggiose per trattenere nella memoria le nozioni apprese: è bene quindi in queste ore dedicare più attenzione a quelle materie che richiedono uno sforzo della memoria».

«Molti ragazzi sono portati anche a studiare la sera fino ad ore tarde. Cosa ci può dire in proposito?».

«E' difficile, gli ultimi dieci giorni prima degli esami, "proibire" ad un bambino ad un ragazzo coscienzioso, di studiare anche la sera. Tuttavia è bene che alle nove, nove e mezza, il ragazzo vada a dormire. In media occorre che il riposo durino dieci ore filate. Non dormire, in questo periodo, è il primo errore da evitare. Meglio una nozione in meno e un'ora di sonno in più, che il contrario».

«E se si è nervosi, se non si riesce ad essere distesi, specie immediatamente prima degli esami, è consigliabile qualche tranquillante?».

«Nessun tipo di tranquillante, per nessuna ragione. Parlo naturalmente di ragazzi normali. Nemmeno la tazza di camomilla, l'innocua tazza di camomilla. Prima di tutto la camomilla non ha un'azione calmante specifica e poi l'ingestione di questa bevanda che spesso è sgradevole al bambino — non



Il professor Vincenzo Pedicino, specialista in pediatria

mi è mai capitato d'incontrare ragazzi a cui la camomilla piaccia in modo particolare — può determinare disturbi di stomaco, nausea o vomito. E nessun tipo di eccitante, naturalmente. Anche i preparati a base di fosforo o acido glutammico, sono sempre una sferzata straordinaria all'organismo e, al momento dell'esame, possono determinare il crollo. Può darsi che la mattina dell'esame — mi raccomando la sera prima a letto presto, in questo caso, senza eccezioni — anche un ragazzo sanissimo sia colto da disturbi neurovegetativi come sudore freddo alle mani o senso di nausea. Sono disturbi che vanno curati più con la psicoterapia che con una terapia a base di medicinali. L'importante è creare intorno al ragazzo un ambiente tranquillo. In questo caso è meglio che i tranquillanti li prendano le mamme particolarmente ansiose. Il tranquillante migliore per il ragazzo è una casa dove per almeno dieci giorni non vi siano litii, rimproveri inutili ed eccessivi, mi-

nacce di chissà quali terribili punizioni nell'ipotesi di una bocciatura o di un rinvio ad ottobre. Se il fatto accadrà il ragazzo sarà rimproverato a suo tempo; vorrei quindi consigliare ai genitori di non anticipare il rimprovero con un tormento inutile. Sempre a proposito di tranquillità, consiglio d'intensificare le lezioni private, le ripetizioni insomma, durante questo periodo: esse si risolvono in una fatica inutile, specie se il ragazzo per andare a ripetizione deve uscire e girare per la città, fra il traffico, con il caldo, stancandosi».

«Quali sono i cibi più adatti durante questo particolare periodo?».

«Non indicherei una dieta particolare. Anche perché molti cibi possono essere sgraditi al ragazzo e risolverli in un danno. Per intenderci: l'uovo all'ostria fatto ingoiare per forza la mattina, con l'idea che è l'alimento ideale, è uno sbaglio se al ragazzo digiuna. Il nervosismo tipico di questo periodo di tensione favorisce le nausee, i disturbi di stomaco: per la medesima ragione, bisogna non eccedere nell'ingestione di liquidi al mattino. Molti bambini sono refrattari alla colazione di prima mattina: non bisogna forzarli. Mangeranno qualche ora più tardi, verso le nove, le dieci. Dieta normale, quindi, sommi cercando di favorire, per questo breve periodo, i gusti particolari del ragazzo e cercando anche di far prevalere nell'alimentazione gli zuccheri, specie nella prima parte della giornata, durante la prima e la seconda colazione».

Voglio solo avvertire le mamme a non forzare il proprio figlio affinché mangi dei cibi che lo hanno sempre disgustato, pensando che sia necessario ai fini di una migliore nutrizione: in genere uno sbaglio che viene spesso commesso, credendo di far bene. A parte questa avvertenza, meglio scegliere cibi facili da digerire, leggeri, ma sostanziosi — carne, pesce se è possibile trovarne fresco, frutta, verdura, uova —, cucinati molto semplicemente».

**TRA DIECI GIORNI, GLI ESAMI**

## CALMA RAGAZZI

**I consigli d'un professore d'Università e d'un medico specialista per utilizzare nel miglior modo possibile quest'ultimo periodo di studio**

I ragazzi e le ragazze della terza media affronteranno il 13 giugno l'esame di licenza. E' un esame importante, ma da affrontare con calma e con metodo. Per aiutare i nostri lettori abbiamo interpellato due specialisti, perché consigliano come impiegare nel miglior modo possibile questi dieci giorni prima degli esami. Il prof. Luigi Volpicelli, con la sua grande esperienza di insegnante e di studioso di pedagogia, parla soprattutto del ripasso generale delle materie; il noto pediatra prof. Vincenzo Pedicino spiega invece come affrontare l'esame nelle migliori condizioni di salute e di nervi. Leggete attentamente questi consigli: vi saranno molto utili. E fatevi leggere anche ai vostri genitori, perché riguardano anche loro.

**PARLA IL PROFESSORE:**  
l'importante è avere idee chiare

Il professor Luigi Volpicelli, direttore dell'Istituto di Pedagogia nella facoltà di Magistero (Università di Roma) ci avverte: «Non esiste una regola per affrontare gli esami, quando non si è studiato tutto l'anno. Però è vero che anche chi ha studiato ha bisogno di consigli, proprio perché a dieci giorni dall'esame è necessario compiere un ripasso generale delle materie e una ricapitolazione delle cose studiate durante l'anno».

«Qual è il consiglio più importante in questo caso?».

«Il primo consiglio che darei è questo: il ragazzo deve pensare che quando è in attesa di un esame, la materia gli si presenta davanti tutta intera, come un blocco. Questo fatto determina un grande senso di inferiorità, provoca l'angoscia di non saper nulla, di non rammentare nulla, di non orientarsi su nulla. Ebbene: questa è una sensazione sbagliata. Pensate invece che, al momento dell'esame il professore non dirà: "Rac-

contami tutta la storia, o tutta la geografia, o tutta la matematica ecc.". Il professore domanderà una sola cosa: da tutta la materia allora si distacca come una piccola pianticella, una parte molto semplice. La domanda stessa provocherà quindi la memoria di quei particolari. L'importante perciò è di mantenere la calma, di avere il dominio di se stessi, di cacciare l'angoscia. Ripetete a voi stessi che gli esami sono fatti normali, di questo mondo; che tutti gli uomini hanno sempre dato esami — questa non è una disgrazia che capita a voi soli — che spesso il professore è disposto ad aiutarvi a chiudere un occhio, a concedervi più possibilità di quante non pensiate. Andate a dare gli esami con fiducia, con serenità».

«Ma le materie occorre pure ripassarle. Qual è il metodo migliore?».

«Ecco, questo è il secondo consiglio importante. Al momento di ripassare una materia, la storia, per esempio, mettetevi a tavolino Da una

parte il manuale di storia, dall'altra un blocco di carta, in mano una matita. Aprite il libro e cominciate a sfogliarlo; sul blocco ordinate gli argomenti più importanti, mi raccomando i più importanti. Esempio: la Rivoluzione Francese nel 1789, il Congresso di Vienna, le tre guerre dei ribelli nel 1862, i fratelli Cairoli, ecc. ecc. Insomma enumerate i fatti più grossi, in ordine di tempo, sfondandoli di ogni particolare. Fate una piccola scaletta di tutta la storia studiata, dal principio alla fine, senza tener conto dei particolari. Pensate che i particolari nemmeno i professori li ricordano. Ci sono nei manuali perché alcuni autori credono di doverceli mettere e perché è bene dare un resoconto dettagliato. Ma al momento del ripasso è essenziale tenere soprattutto presente una linea generale della materia, una concatenazione logica dei fatti importanti. Ogni materia ha una sua logica: scopritela e fissatela. Avrete un orientamento generale che vi farà avere