

Il *Manifesto del cambiamento italiano*

Siamo Agnese Di Lorenzo, Alessandro De Rosa, Andrea Caschetto, Anna Caputo, Aurora Ruffino, Daniele Pasquini, Giorgio Brizio, Giovanni Caccamo, Laura Rossi, Marco Anastasio, Mariangela De Luca, Mario Falanga, Rajae Bezzaz, Remon Karam e Silvia Parrino. Mario Falanga, detenuto a Roma presso il carcere di Rebibbia, non ha ricevuto l'autorizzazione dal consiglio della Magistratura per poter essere fisicamente con noi, ma la sua sedia è abitata dalle sue idee che lo renderanno a tutti gli effetti parte integrante di questa "Agorà".

Rappresentiamo migliaia di giovani che con convinimento hanno scelto di far parte di questo movimento in risposta all'audace appello del Maestro Andrea Camilleri che, preoccupato dal futuro, ha affidato alla nostra generazione l'arduo compito di far sorgere un nuovo Umanesimo della parola.

Siamo in viaggio alla ricerca di idee, disegni e visioni evolutive, per contrastare il nichilismo e l'oscurantismo che minacciano i nostri sogni e le nostre speranze, nella consapevolezza che il buio custodisce sempre la preziosa opportunità di accendere una luce.

Alle porte di una nuova primavera, reduci da un lungo periodo di apnea, costretti a una delicata e profonda metamorfosi, è quindi nostro dovere chiederci quali possano essere i cambiamenti più urgenti nella nostra società.

Il concorso *Parola ai giovani* per la redazione di questo manifesto è partito il 2 aprile 2022 e termina oggi, 21 dicembre 2022, giorno in cui, straordinariamente, siamo riuniti nei Musei Vaticani, all'interno della Stanza della Segnatura ai piedi del celebre affresco di Raffaello *La Scuola di Atene* (1509-1511) per l'Agorà del cambiamento, una riflessione su come dialogare in modo inclusivo affinché le proposte di ognuno diventino seme fertile di futuro. L'affresco che ci protegge è simbolo indiscusso del confronto, attraverso la rappresentazione delle sette arti liberali: grammatica, aritmetica, musica, geometria, astronomia, retorica e dialettica.

Euforia, apprensione, gratitudine, senso di responsabilità è ciò che proviamo in questo momento, chiusi in questa stanza e circondati dalla bellezza eterna.

Siamo in quindici perché questo numero è espressione di equilibrio e armonia, delinea fisicamente e spiritualmente un punto di arrivo, il raggiungimento di un traguardo o di un obiettivo ben definito; fiorisce al meglio nel perpetuo scambio del dare e ricevere, nello sviluppo di idee che agiscono per il miglioramento della vita sociale e del benessere collettivo.

Pur consapevoli di essere anime diverse con pensieri diversi, condividiamo una visione di futuro e di evoluzione. Preso atto, quindi, che il presente necessita di un urgente cambiamento elenchiamo alcune nostre proposte in divenire per la società del futuro.

I valori in cui crediamo

1. Crediamo nel diritto universale allo studio, con particolare riguardo ai contesti sociali più svantaggiati e a una società civile che garantisca pari opportunità di formazione e accesso al lavoro.
2. Crediamo che gli organi familiari, informativi, associazionistici, politici e culturali, di qualsiasi tipo e natura, debbano tornare a farsi carico della missione formativo-pedagogico-educativa delle nuove generazioni.
3. Crediamo in una scuola capace di educare fin dalla primissima infanzia all'interiorità e all'empatia, che ci aiuti a gestire le emozioni, a porci più domande e a non adagiarsi su risposte preconfezionate, favorendo lo sviluppo di una nostra coscienza. Una scuola lontana dal voto fine a sé stesso, che ci insegni a fare tesoro del passato, a valorizzare il presente e disegnare il futuro; a riflettere sul cangiante e delicato equilibrio tra le cose, tra l'individuo e la società, tra le specie e il pianeta; che ci abitui a relazionarci con l'altro anche quando lo percepiamo come una minaccia o un nemico. Una scuola in grado di stimolare l'individuo a mettersi in discussione, a dialogare in modo pacifico e inclusivo e a valorizzare l'unicità e le diversità.
4. Crediamo in un'informazione libera, oggettiva e costruttiva, che non sia schiava di manipolazioni e fake news, né persegua interessi che esulino dalla sua imprescindibile responsabilità sociale. Un'informazione che dia più spazio alle buone notizie e ci aiuti a comprendere meglio il presente per poterci proiettare più responsabilmente verso il futuro, che fornisca gli strumenti utili allo sviluppo del pensiero critico di ciascuno disincentivando l'omologazione.
5. Crediamo in un mondo sano in cui l'uomo torni a relazionarsi con la natura e la biodiversità. La storia del paesaggio ci aiuta a prendere coscienza di come le attività antropiche abbiano modificato e stiano tuttora modificando irreversibilmente i territori che abitiamo, privandoli dei benefici che in passato derivavano dalla simbiosi tra vita umana e funzionamento ecosistemico. La retorica della natura violenta e imprevedibile che si abbatte sulle nostre città e campagne ci deresponsabilizza. Ad essa va sostituita la consapevolezza che sono i nostri interventi e le nostre linee di condotta ad alterare i complessi equilibri ambientali e ad accelerare i fenomeni che renderanno insostenibile la vita sul pianeta.
6. Crediamo in un'umanità che dismetta qualsiasi tipologia di armamenti, che investa nel dialogo e nella diplomazia come strumenti pacifici in grado di risolvere e prevenire guerre e conflitti, lavorando parallelamente al disarmo delle coscienze.
7. Crediamo in una società che riconosca e premi il talento e l'operato di ciascun individuo e che la competizione debba sempre più trasformarsi in cooperazione. Ognuno deve avere percezione delle proprie responsabilità di cittadino e lavoratore, agendo con passione e dedizione nel proprio contesto.
8. Crediamo che l'inclusività non debba trasformarsi in una nuova forma di omologazione; che il dibattito sulle pari opportunità debba essere costante e

propositivo attraverso un'analisi consapevole dei sentimenti più profondi che ci portano a unirici o a dividerci, in relazione ai contesti che li hanno generati. È necessario lavorare sul pregiudizio, capirne le ragioni ed estirparne le radici.

9. Crediamo nella necessità di tornare a identificarci in modelli di riferimento positivi, mettendo da parte l'attuale preponderante sfiducia nelle istituzioni e nella classe politica. Auspichiamo una governance che incarni filosofie e azioni lungimiranti per il bene della collettività, non basate sulla ricerca di consenso immediato, ma su una visione prospettica di futuro.
10. Crediamo in una società che garantisca a ciascuno la professione della propria fede e valorizzi la spiritualità come strumento sociale di identità ed equilibrio. Una vita senza interiorità passa invano.
11. Crediamo in una società che promuova e incentivi il dialogo mettendo in relazione le diverse competenze di ognuno attraverso la sinestesia e il confronto multidisciplinare.
12. Crediamo fermamente nella lotta alle mafie e alla criminalità organizzata a garanzia di una maggiore protezione dei cittadini e supporto dei più fragili.

...

Alcune idee pratiche di cambiamento

Istruzione

1. Solo attraverso un'educazione affettiva sarà possibile formare i cittadini del domani al rispetto della Costituzione e della Dichiarazione universale dei diritti umani.
2. Per imparare ad avere rispetto dell'ambiente e del nostro straordinario patrimonio culturale occorre partire dalla scuola dell'infanzia. In Giappone i bambini, fin dalle elementari, dedicano ogni giorno l'ultima mezz'ora alla pulizia della classe. Con un piccolo personale kit si occupano del riordino dell'aula e a turno, con guanti e mascherine, una volta al mese, puliscono anche i bagni scolastici. Questo trasferisce loro il valore del rispetto: se sporco dovrò pulire; se non sporco, ho riguardo per me e per gli altri.
3. Il servizio civile obbligatorio, svolto alcuni pomeriggi a settimana o concentrato in dati periodi dell'anno, potrebbe preparare i ragazzi alla vita sociale e alle complessità future.
4. Abbiamo perso il valore e i benefici della poesia e del dialogo. Franco Arminio, poeta e paesologo, propone di tenere in sala da pranzo una raccolta in versi da aprire in modo casuale all'inizio di ogni pasto. Sforziamoci di lasciare i telefoni senza suoneria in un'altra stanza e dedicare attenzione ai nostri commensali. Prima di iniziare a mangiare, a turno, un componente della famiglia o della comunità si alzi, apra il libro di poesie e ne legga una: «Ognuno sta solo sul

cuor della terra / trafitto da un raggio di sole: / ed è subito sera. Salvatore Quasimodo. Buon appetito!».

...

Ecologia

1. Il pianeta ha bisogno della nostra attenzione, ma il sistema appare sordo alle sue richieste prediligendo interessi politici ed economici che paghino dividendi nell'immediato. E se dimostrassimo che essere sostenibili è anche conveniente? Dobbiamo prenderci cura dell'ambiente a partire dai piccoli gesti quotidiani cambiando alcune nostre abitudini.
2. I cambiamenti climatici rendono l'acqua una risorsa sempre più preziosa. Le perdite della rete idrica, secondo i dati Istat, ammontano al 42% – circa 156 litri al giorno per abitante – con forti disparità tra Nord, Sud e Isole. È quindi urgente investire sulla manutenzione del sistema idrico nazionale e rivedere le nostre abitudini evitando gli sprechi (ad esempio limitare i bagni in vasca; chiudere il rubinetto mentre laviamo i denti o i piatti).
3. Il settore dei trasporti è il principale responsabile delle emissioni di gas effetto serra. Occorre ridurre il numero delle auto, prediligendo in ogni caso quelle elettriche e la diffusione di infrastrutture di ricarica, incentivare i trasporti merci su rotaia e via mare a discapito dei mezzi pesanti su strada e parallelamente ripensare il modello di mobilità, riducendo i costi dei trasporti pubblici e potenziandoli. I voli di linea nazionali e a breve percorrenza dovrebbero, ove possibile, essere sostituiti dai treni ad alta velocità e i voli privati, a eccezione dei casi in cui siano utilizzati per scopi sanitari, fortemente disincentivati e tassati. È altresì importante investire con maggior forza in piani urbanistici che favoriscano la circolazione di biciclette, prevedendo aree pedonali e piste ciclabili.
4. È indispensabile implementare l'approvvigionamento energetico da fonti rinnovabili e di conseguenza limitare allo stretto necessario le fonti fossili e le relative centrali, nonché le trivellazioni, per una transizione energetica compatibile con il contenimento dell'aumento della temperatura globale sotto 1.5 C°.
5. Per garantire ai cittadini e alle imprese costi accessibili nel medio periodo, andrebbe stabilito un tetto al prezzo dell'energia così da combattere l'inflazione e arginare la speculazione, con concessione di una quantità di energia gratuita alle persone disagiate per le esigenze di base (riscaldamento, cucina, illuminazione).
6. L'ora legale diminuisce il numero di ore di luce nel periodo invernale. Eliminare il cambio d'orario, sfruttando al meglio la luce pomeridiana, eviterebbe sprechi di energia e inquinamento.
7. L'industria del fast fashion, proponendo settimanalmente nuove collezioni a prezzi estremamente competitivi, induce il consumatore a fare acquisti

frequenti, spesso superflui. Questa filiera è responsabile del 20% dell'inquinamento delle acque mondiali. Ogni anno acquistiamo sempre più capi d'abbigliamento la cui permanenza nel nostro armadio è scesa drasticamente rispetto al passato. Si stima che ogni secondo venga buttato nel mondo l'equivalente di un camion di spazzatura pieno di vestiti. La maggior parte della produzione di questi capi avviene in paesi come Cina, India, Asia o Africa, dove non esiste una legislazione adeguata relativa al settore tessile, la manovalanza è a bassissimo costo e costretta a lavorare in condizioni inaccettabili: una schiavitù moderna. È nostra responsabilità essere sempre più consapevoli dei nostri acquisti.

8. Negli anni Sessanta quando si restituiva una bottiglia di vetro dopo averla utilizzata, il vuoto reso veniva pagato in danaro contante. Anche oggi in alcuni paesi europei sono attivi punti di raccolta dove il cittadino porta vetro, lattine, indumenti e viene pagato per il reso al pezzo o a peso. Introdurre questo sistema incentiverebbe il riciclo, porterebbe un grande risparmio alle aziende e meno inquinamento per il pianeta. Giovani, adulti e anziani potrebbero "lavorare" alla raccolta di rifiuti riciclabili ed essere retribuiti legalmente.
9. Gli animali fanno parte del nostro ecosistema, tanto quanto noi. Il loro rispetto e la loro tutela dovrebbero essere valori insiti nella nostra cultura, fin dalla prima infanzia. È pertanto fondamentale inasprire le sanzioni sui reati compiuti sugli animali, spesso inesistenti o non adeguatamente applicate.

...

Diritti umani

1. Il cammino a favore dei diritti delle donne e contro le discriminazioni di genere è ancora lungo. Garantire la parità salariale, supportare la genitorialità, estendendo i benefit previsti per la figura materna anche a quella paterna, che attualmente ne è in gran parte sprovvista, sono solo alcune delle misure necessarie per il raggiungimento di questo obiettivo.
2. Assistiamo quotidianamente a omicidi e violenze ingiustificabili. È di capitale importanza consentire la denuncia in forma anonima in presenza di prove evidenti di stalking, stupro o molestie attivando rigide azioni penali preventive.
3. La società del futuro, sempre più multietnica ed eterogenea, deve garantire l'accoglienza e la sicurezza dei rifugiati in un'ottica di coabitazione e integrazione, attraverso luoghi e occasioni di scambio interculturale. È basilare tutelare l'obbligo di assistenza in mare sancito dal diritto internazionale e modificare il regolamento di Dublino sul sistema di redistribuzione della gestione delle richieste d'asilo, affinché possano essere privilegiate le scelte e i legami di parentela delle persone migranti.
4. A fronte dell'aumento costante di bambini orfani risulta di vitale importanza riflettere a fondo sull'istituto dell'adozione, anche nei confronti dei single e delle coppie omosessuali con forti attitudini genitoriali e condizioni

economiche favorevoli, che a oggi però non hanno la possibilità di adottare. Occorre pertanto snellire e umanizzare i processi di idoneità allargando la platea dei candidati, pur mantenendo alta l'attenzione sul profilo degli adottanti, sulla tutela degli interessi dei minori e sulla trasparenza degli enti che le gestiscono.

5. Supportiamo il riconoscimento legislativo, volto al trattamento e al reinserimento sociale dei detenuti e il finanziamento del progetto CEC (Comunità Educanti con i Carcerati)

...

Salute

1. La nostra sanità pubblica costringe spesso il cittadino a ricorrere al privato a causa di inefficienze e lunghe liste d'attesa. La radice di questo problema è individuabile principalmente nella carenza di risorse e personale, da implementare e finanziare adeguatamente, con particolare attenzione alla medicina preventiva.
2. I ragazzi che scelgono di intraprendere la carriera medica sono sempre meno e gli esami di ammissione all'università creano un ulteriore ostacolo. Occorre elaborare piani di supporto economico per i medici del futuro, incentivandone gli studi e la crescita professionale.
3. Lo Stato dovrebbe contribuire in modo più incisivo, in collaborazione con le associazioni di volontariato, al supporto delle persone fragili e delle loro famiglie (ad esempio disabili, anziani e malati gravi).
4. Le patologie inerenti la salute mentale, soprattutto a seguito della pandemia, sono in costante aumento anche nei giovanissimi. È essenziale estendere la possibilità di offrire un supporto psicologico a chi ne ha bisogno attraverso un'azione congiunta del Governo centrale e delle Regioni che promuova una rete capillare di aiuti, coinvolgendo enti territoriali, gruppi professionali, organizzazioni no profit. Gli studi degli ultimi anni dimostrano che l'inserimento di persone affette da depressione e altri disturbi dell'umore in progetti di volontariato apporta benefici notevoli sulla loro salute mentale. La figura dello psicoterapeuta dovrebbe diventare accessibile e gratuita con lo stesso meccanismo del medico di base, consentendo a ciascuno libertà di scelta in relazione alle proprie problematiche.
5. Piaghe dell'umanità sono la sovrappopolazione della terra, la povertà e l'inaccettabile spreco di beni di prima necessità nei paesi industrializzati. L'era moderna del consumismo di massa vede una crescente offerta di cibo scadente a costi accessibili, alimentata da un'industria che oggi rappresenta il secondo settore climalterante. Invogliati da prezzi sempre più bassi, compriamo di più, anche ciò di cui non abbiamo effettivamente bisogno. Per mantenere questo regime, i colossi del food investono su allevamenti intensivi, antibiotici, agricoltura sintetica e sfruttamento del settore agroalimentare, schiacciando i

produttori, i consumatori, gli animali e l'intero pianeta. Il consumo di "cibo spazzatura" influisce negativamente sulla nostra salute. Auspichiamo pertanto interventi legislativi che garantiscano la produzione di qualità e la valorizzazione delle filiere autoctone, con un'attenzione alla sostenibilità ambientale e alla tutela del lavoro in agricoltura, contrastando il caporalato. Una maggior consapevolezza, anche informativa, delle scelte alimentari indurrà a ridurre gli sprechi, acquistando solo quanto effettivamente necessario, e a favorire il consumo di alternative vegetali. Incentivando e sistematizzando le reti solidali e monitorando il margine di scadenza, si potrebbe consentire il consumo gratuito di cibo a tutte le fasce più deboli.

...

Economia e sviluppo

1. Il nostro paese ha una pressione fiscale tra le più elevate al mondo che attanaglia lavoratori, imprenditori e pensionati ed è concausa di una dilagante evasione fiscale. Bisognerebbe, quindi, da un lato elaborare strumenti concreti per garantire maggiore tracciabilità a favore di un'adeguata equità contributiva (ad esempio utilizzo della moneta elettronica) e dall'altro incaricare figure professionali di eccellenza in grado di monitorare l'effettivo ritorno delle imposte pagate allo Stato in termini di servizi a cittadini e imprese.
2. È necessario basare lo sviluppo economico su una crescita qualitativa, comprendendo che il concetto di "valore" non può includere solo ciò che è monetizzabile, ma deve sempre più considerare aspetti come la salute, l'istruzione, l'ambiente e il benessere interiore. Nelle valutazioni politiche ed economiche dovrebbero entrare a far parte parametri extra-monetari come lo Human Development Index (HDI), per valutare la qualità della vita dei membri di un paese o il coefficiente GINI, per la misurazione statistica della distribuzione dei redditi.
3. Gli ultimi decenni sono stati caratterizzati da un aumento esponenziale di disoccupazione, povertà e sfruttamento del lavoro, soprattutto giovanile, con stage prolungati in grandi aziende senza garanzie di assunzione e lavori non qualificati sottopagati e in condizioni disumane (ad esempio call center, delivery, manovali). È improrogabile rimettere al centro le persone, garantendo salari minimi a tutte le tipologie di lavoratori, incentivando le assunzioni e implementando, al contempo, sistemi di lavoro flessibile e smart working. La riduzione dell'orario di lavoro a parità di salario, da 40 ore settimanali a 32, potrebbe contribuire ad adattare l'economia alle esigenze della società e dell'ambiente, combattere la disoccupazione e concedere più spazio per potersi dedicare maggiormente alla famiglia, alle relazioni sociali e alla crescita personale.
4. In una comunità sempre più attenta alle necessità delle singole persone, dobbiamo tornare a valorizzare gli istituti di mutualità e il concetto di "baratto sociale": io metto a tua disposizione le mie competenze e il mio tempo, tu

restituisce secondo le tue possibilità (ad esempio “La banca del tempo”). Un coltivatore offre verdure e primizie di stagione in cambio di una prestazione psicoterapeutica che altrimenti non sarebbe in grado di pagare. Praticare la mutualità nella nostra quotidianità ci induce, inoltre, a una maggiore empatia e creatività.

...

Amministrazione

1. Nella nostra quotidianità siamo schiacciati e soffocati da una burocrazia antiquata, macchinosa ed esasperante che ruba tempo prezioso alle nostre vite. È quindi fondamentale snellire e semplificare i processi burocratici, anche mediante la digitalizzazione, e ottimizzare l'efficienza degli uffici pubblici, per un'amministrazione sempre più al servizio dei cittadini.
2. Occorre favorire la partecipazione attiva dei cittadini alla vita pubblica, a partire dalla scelta dei propri rappresentanti, anche attraverso l'introduzione delle nuove tecnologie e dell'identità digitale nelle votazioni elettorali come alternativa al voto cartaceo, per chi volesse usufruirne o ne avesse necessità (ad esempio residenti all'estero o fuori sede, persone con problemi di salute).
3. È prioritario aggiornare il codice della strada educando e sensibilizzando i cittadini alla sicurezza stradale e irrigidendo le sanzioni attraverso l'utilizzo di nuovi strumenti tecnologici per il controllo della velocità e la guida in stato di ebbrezza (ad esempio l'autista a domicilio, che ti riaccompagna a casa, guidando al posto tuo in caso di tasso alcolemico alterato).

...

Comunicazione

1. L'invenzione dei social network ha comportato vantaggi, ma anche gravi pericoli. Quando è stata inventata l'auto, i primi incidenti stradali hanno fatto intuire all'uomo la necessità di una segnaletica stradale e delle norme di guida. Siamo in un momento delicato in cui, di fronte agli evidenti quotidiani “incidenti” causati dall'utilizzo dei social, è urgente creare una segnaletica, anche sul piano normativo, che regoli la società virtuale:
 - A. Età minima tassativa per l'accesso all'utilizzo dei social network.
 - B. Tempo massimo di utilizzo dei social network (le grandi menti che gestiscono i colossi del web hanno imposto ai loro familiari, attraverso specifiche app, un limite giornaliero oltre il quale il virtuale diventa nocivo e pericoloso).
 - C. Ogni profilo deve essere associato in modo trasparente a chi lo gestisce, attraverso la carta d'identità digitale o lo SPID. Questo risolverebbe l'apertura di profili falsi e l'individuazione immediata di chiunque eserciti

violenza verbale, frode o reati contro la persona, con relative conseguenze penali.

- D. I social network mettono in onda troppo spesso vite perfette e patinate che fanno sentire le persone più fragili, inadeguate e infelici. Modelli impossibili da raggiungere, perché fittizi. Così come nei pacchetti di sigarette sono riportate immagini e frasi shock ("Il fumo uccide", "Il fumo è la principale causa di tumore ai polmoni"), sui social network andrebbe inserito il banner: "Non tutto ciò che vedi è reale".
2. Perché pur vivendo nell'epoca della comunicazione ci sentiamo spesso incompresi? Comunicare è un bisogno primario, ha a che fare con il condividere. Bombardati dagli stimoli, abbiamo capito però come maggiori informazioni non corrispondano a maggior capacità di giudizio, né di comprensione o verità. Le più importanti aziende del digitale, attualmente tra le più ricche del pianeta, ci offrono servizi gratuiti o a basso prezzo in cambio dei nostri dati e della nostra fedeltà, violando la nostra intimità. Transitiamo verso un'ecologia della comunicazione, imparando a comprenderne le meccaniche, senza subirle passivamente.

...

Interiorità

1. Il mondo, in particolar modo l'Occidente, ha perso la fiducia nell'energia mistica di ciò che non si vede. La società è divisa tra sofferenze atroci e bagliori d'amore. Un mondo scisso crea animi spezzati. Nonostante la crisi delle grandi religioni, non è mai cessato il bisogno di assoluto. Dobbiamo quindi riscoprire il tempo della contemplazione, attraverso il silenzio, la preghiera e la riflessione. Inserire a partire dalla scuola dell'infanzia un'educazione alla meditazione porterebbe, nel lungo termine, a un cambiamento della coscienza collettiva.
2. Il grado di educazione di un popolo è dato dalla sua capacità di discernimento e di analisi: facile e immediato è il linguaggio della violenza, complesso e articolato il vocabolario della comprensione. Impariamo nel quotidiano, in prima persona, a gestire un conflitto, ad abbassare la voce di fronte a una persona arrabbiata e incanalare verso il ragionamento la forza propulsiva di un dispiacere. Credere nella pace significa sforzarsi di sciogliere i conflitti della nostra vita, imparare a perdonare e a chiedere scusa.
3. Ci siamo creduti padroni della natura, abbiamo pensato di esserle superiori ed è così che ci siamo persi l'opportunità di imparare a non scappare, a resistere, a rinascere nonostante tutto.
4. In un mondo che consuma sempre di più, assillati da slogan e campagne pubblicitarie che ci propongono quotidianamente nuovi modelli di benessere, abbagliati dal denaro e dalla ricchezza, abbiamo difficoltà a essere consapevoli

e grati della nostra fortuna, qualunque essa sia. Individuare ogni sera dieci piccoli grandi motivi per cui dire “grazie” ci educa alla gratitudine convertendo il vuoto in pienezza di luce.

5. Stati di insufficienza emotiva, causati da fenomeni di disgregazione sociale quali la pandemia e le interazioni sempre più virtuali tra le persone, possono aggravarsi di fronte alla perdita e all’esperienza del lutto. Dovremmo imparare a ristabilire un contatto con la realtà e con chi non è più fisicamente presente nelle nostre vite con piccoli esercizi di immersione sensoriale. Circondati dalla natura respiriamo, guardiamo e tocchiamo ciò che ci circonda, immaginando di trasmettere e condividere le nostre sensazioni con chi non c’è più. Saremo il respiro del mondo.
6. Perché i diamanti sono più preziosi del ferro? Perché sono rari. La morte è il passaggio che, ponendo un limite al numero delle nostre giornate, le trasforma da giornate di ferro a giornate di diamante. La morte rende la nostra vita preziosa, ci ricorda il valore di ogni giorno e di ogni attimo, donando spazio al sogno, all’ambizione, allo stupore, alla scoperta. Ciò di cui dobbiamo avere paura non è la morte del corpo, bensì la morte dell’anima. È fondamentale quindi domandarci: “In vita, sono davvero vivo?”.

...