

Manifesto del cambiamento

Siamo Plestia Alaqad (Palestina), Sean Binder (Irlanda), Francesco Cicconetti (Italia), Federico Gambedotti (Italia, Eritrea), Drukmo Gyal (tibetano, Regione Autonoma del Tibet, Cina), Andrew Johnson Raphael (Malawi), Ayumi Kuramae Izioka (Brasile, Giappone, Paesi Bassi), Manisha Maharjan (Newar, Nepal) e Chris Mansa Laporte (Francia, Haiti).

Stiamo attraversando l'Oceano Atlantico da Capo Verde al Suriname a bordo dell'Oosterschelde, uno storico veliero olandese costruito nel 1918. Questo viaggio simbolico intitolato *"The Ark of Change"*, collega i due polmoni del pianeta.

Rappresentiamo migliaia di giovani che con convincimento hanno scelto di far parte di "Youth and Future - Parola ai giovani", il movimento, nato 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.

"The Ark of Change", attraverso il linguaggio dell'arte, vuole essere un defibrillatore per le coscienze, un moltiplicatore d'amore capace di dissipare la paura del fallimento e dell'inadeguatezza e riavviare il motore dei sogni.

Nel corso di questi sedici giorni di navigazione, in questo "non-luogo", ispirati dalla *Dichiarazione Universale dei Diritti Umani*, guidati dall'armonia della natura, circondati dall'Oceano, abbiamo redatto questo Manifesto che espone i valori in cui ci identifichiamo e alcune soluzioni concrete per innovare la società.

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.

Il veliero su cui viaggiamo è stato trasformato in un'opera d'arte galleggiante grazie allo straordinario contributo dell'artista Mimmo Paladino, che ha raffigurato le parole di cambiamento dei giovani dal mondo in quaranta bandiere artistiche disposte in un Gran Pavese di ottanta metri.

Abbiamo riflettuto a lungo su quali dovessero essere le premesse di questo Manifesto, e crediamo che in un mondo sempre più legato all'odio e al denaro, alcune delle prospettive che accomunano tutti i giovani siano il desiderio di pace, il disarmo, la non violenza e il rispetto per il creato. Per questo abbiamo pensato che il nostro veliero dovesse ripercorrere la rotta della tratta atlantica degli schiavi e che il nostro Manifesto dovesse iniziare con la presa di coscienza da parte delle nuove generazioni di tutti gli orrori commessi nella storia dell'umanità, per i quali oggi tutti noi vogliamo chiedere perdono.

È impossibile citarli tutti, ma è necessario menzionarne simbolicamente alcuni affinché le nostre energie propositive possano raggiungere il cuore dell'umanità nella speranza che qualcosa possa cambiare.

Dall'Olocausto alla schiavitù, dal genocidio armeno a quello di *Srebrenica*, alle invasioni mongole di Gengis Khan e l'inquisizione nel Medioevo; dalla collettivizzazione forzata in Cina alla carestia indiana; dall'apartheid in Sudafrica al genocidio dei nativi americani; dal crollo della dinastia Ming alla guerra civile dei Taiping; dall'era oscura di Stalin e dell'occupazione sovietica alla Nakba; dalla conquista delle Americhe al genocidio in Cambogia; dal genocidio Anfal dei curdi a quello in Ruanda; dal disastro di Bhopal in India

all'esplosione nucleare di Chernobyl; dal conflitto nel Darfur al genocidio di Gaza e alla guerra russo-ucraina; dagli sbarchi dei migranti nel Mediterraneo alla guerra nella Repubblica Democratica del Congo; dai femminicidi a tutte le violazioni dei diritti delle donne lungo il corso della storia.

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.

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 in un mondo in cui guerre e genocidi non esistano più, dove pace significhi giustizia e responsabilità. Crediamo in un'umanità che rinunci a ogni forma di armamento, che investa nel dialogo e nella diplomazia come strumenti pacifici per risolvere e prevenire guerre e conflitti, e che operi parallelamente al disarmo delle coscienze.
2. 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.
3. 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.
4. Crediamo che non si debba più parlare di inclusione, ma di coesistenza delle diversità.
5. Crediamo nel diritto universale a un'energia sostenibile a prezzi accessibili che consenta a tutti di soddisfare i bisogni essenziali necessari per una vita dignitosa. Di conseguenza, per stare al passo con la digitalizzazione globale, è necessario garantire l'accesso a Internet a tutti i gruppi socio-demografici affinché possano beneficiare dei servizi di base governativi, sanitari e educativi.
6. Crediamo in un mondo libero dal sistema capitalista e coloniale. Un mondo che non sia basato sul denaro e sul potere, ma su un equilibrio consapevole che garantisca il benessere collettivo universale.
7. Crediamo in un mondo in cui tutti siano liberi di esprimersi, di essere se stessi e di comportarsi come desiderano – purché non danneggino gli altri – senza essere costretti a censurare i propri pensieri e le proprie azioni per paura del giudizio.
8. 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.

9. Crediamo in un mondo in cui impariamo a vivere la vita e la morte come un unico filo ininterrotto. La morte non è la fine della vita, ma la sua continuazione.
10. Crediamo nell'importanza di ricostruire la comunità, perché "Insieme possiamo, insieme faremo, e insieme siamo forti".
11. Crediamo che gli organi familiari, informativi, associazionistici, politici e culturali, di qualsiasi tipo e natura, debbano tornare a farsi carico della missione educativa delle nuove generazioni. Per farlo, è necessario che le istituzioni locali garantiscano e finanzino spazi pubblici e comunitari gratuiti.
12. Crediamo in una comunità in grado di creare spazi sicuri in cui i bambini possano praticare l'apprendimento socio-emotivo fin dalla prima infanzia, per poter essere in grado di affrontare le proprie emozioni ed esplorare ed esprimere il proprio io interiore ed esteriore.
13. Crediamo in un mondo in cui non si debba smettere di sognare un futuro migliore solo perché attualmente circondati da un presente imperfetto.
14. Crediamo in un mondo in cui ogni individuo sia consapevole dei propri privilegi. I privilegi non sono un senso di colpa ma una responsabilità, ed è importante raggiungere una visione più intersezionale affinché nessuno venga lasciato indietro, nemmeno gli animali.
15. Crediamo in un mondo in cui gli esseri umani non siano superiori, ma uguali a tutti gli esseri senzienti. Con un approccio paritario, dovremmo accettare i nostri limiti e imparare dagli animali, per comprendere e rispettare la legge della natura. Le nostre azioni e il nostro comportamento stanno alterando i complessi equilibri ambientali e accelerando fenomeni che renderanno la vita sul pianeta insostenibile o semplicemente inabitabile.
16. Crediamo nell'interdipendenza e nella cura reciproca. Questo collega i diritti umani, la salute mentale, l'ambiente e la dignità. La guarigione è una responsabilità collettiva.
17. Crediamo in un mondo con meno ipocrisie, dove le persone che cercano di salvare il pianeta non siano costrette a partecipare alla sua stessa distruzione in assenza di alternative. Le multinazionali che avrebbero effettivamente il potere e le risorse finanziarie per poter apportare un cambiamento, andrebbero indotte a una reale transazione ecologica controllata a tutela della collettività.
18. Crediamo che il dibattito sulle pari opportunità debba essere continuo e pro-attivo attraverso l'analisi consapevole dei sentimenti profondi che ci uniscono o ci dividono in relazione ai contesti che li hanno generati. È necessario lavorare sul pregiudizio, capirne le ragioni ed estirparne le radici, imparando a mettere in discussione il nostro modo di vedere le cose.
19. Crediamo in una società in cui la reputazione e il giudizio degli altri non siano ostacolo alla libertà e alla protezione delle donne e degli uomini vittime di violenza, stalking e abusi.

20. Crediamo in una scuola che dia priorità alle relazioni umane rispetto alle competenze individuali, in modo che i bambini comprendano l'importanza del dialogo interiore e di quello con gli altri, entrambi fondamentali per una crescita equilibrata. Crediamo inoltre che i voti siano parametri importanti per educatori e studenti per comprendere i propri progressi nell'apprendimento, ma non andrebbero tuttavia utilizzati in alcun modo per la definizione del futuro degli studenti.
21. Crediamo in una società in cui si garantiscano dignità e sicurezza alle generazioni più anziane, preservando al contempo l'equità e le opportunità per quelle più giovani. La solidarietà intergenerazionale richiede politiche equilibrate che proteggano i sistemi di welfare sociale senza imporre oneri sproporzionati ai futuri lavoratori.
22. 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.
23. 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.
24. Crediamo fermamente nella lotta alla criminalità organizzata (ad es. mafia, cartelli della droga, ecc.) per garantire maggiore sicurezza e protezione dei cittadini e supporto dei più fragili.
- ...

Alcune idee pratiche di cambiamento

Istruzione

1. Solo attraverso un'educazione all'intelligenza sociale ed emotiva 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. Nelle comunità tibetane, persone di tutte le età si riuniscono mensilmente per pregare per la pace nel mondo, prendendosi del tempo libero per cantare, riposare e mangiare bene insieme. Questo porta a un rapporto equilibrato tra la cura di sé e la cura degli altri.

3. Il servizio civile obbligatorio, svolto alcuni pomeriggi a settimana o concentrato in dati periodi dell'anno, in collaborazione con le imprese locali, potrebbe preparare i ragazzi alla vita sociale e alle complessità future.
4. È necessario garantire l'alfabetizzazione digitale a tutti i cittadini a partire dalla scuola primaria, in modo che siano dotati degli strumenti necessari per utilizzare e comprendere le nuove tecnologie e per proteggersi dai rischi e dai pericoli del mondo digitale.
5. L'intelligenza artificiale, se adeguatamente regolamentata, può consentire l'accesso all'istruzione di base in regioni remote e povere e può diventare un prezioso strumento universale per lo sviluppo di sistemi di apprendimento sempre più personalizzati che rispondano alle esigenze di ogni individuo, compreso il sostegno alle persone con disturbi cognitivi o difficoltà di apprendimento.
6. In un mondo che sta nuovamente precipitando in alti tassi di analfabetismo, in parte a causa dell'uso eccessivo dei social media, le scuole devono insegnare alle giovani generazioni a leggere e scrivere, a partire dall'infanzia, utilizzando anche la natura, la musica e la letteratura come strumenti di apprendimento creativi. In Francia, il mercoledì è dedicato alle attività sportive e ricreative nelle scuole, che favoriscono la concentrazione dei bambini e la loro salute fisica migliorando le relazioni tra pari.
7. Gli studenti dovrebbero avere libero accesso alla formazione professionale e ai tirocini che li preparino al mondo del lavoro, con un salario minimo garantito dallo Stato o dall'azienda in cui sono impiegati.
8. La scuola potrebbe introdurre il "venerdì senza libri", una giornata dedicata all'apprendimento pratico come la cucina, la comunicazione, la consapevolezza emotiva, il lavoro di squadra, la risoluzione dei problemi, le competenze di vita e lo studio delle tradizioni culturali e delle risorse naturali locali. Molti giovani si diplomano dopo aver seguito un percorso formale e teorico, senza sapere come affrontare la vita.
9. Troviamo un tempo da trascorrere con la famiglia, per parlare o, per chi è religioso, per pregare e condividere momenti di riflessione, può aiutare ciascuno di noi a sentirsi parte di un'energia collettiva facendoci riscoprire la nostra umanità.
10. Abbiamo perso il valore e i benefici della poesia e del dialogo. Il poeta Franco Arminio 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. È necessario accelerare i processi legislativi internazionali alla luce delle prove scientifiche che richiedono un'azione immediata e decisiva per proteggere l'ambiente.
2. 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.
3. È indispensabile implementare l'approvvigionamento energetico da fonti rinnovabili e di conseguenza limitare allo stretto necessario le fonti fossili e le trivellazioni, al fine di impedire un ulteriore aumento delle temperature globali che purtroppo superano già 1,5 °C, lavorando tempestivamente per diminuirle. È necessario sensibilizzare tutti i paesi sull'urgenza e sulle conseguenze che la crisi climatica sta avendo e avrà sulle nostre vite e sulla sopravvivenza della specie umana. La negligenza da parte delle aziende in questo senso dovrebbe essere perseguita come crimine contro l'umanità.
4. La crisi climatica sta rendendo l'acqua una risorsa sempre più preziosa. È urgente investire nello sviluppo e nella manutenzione di nuovi sistemi idrici in tutto il mondo. Nei paesi in via di sviluppo, in particolare, grazie alle nuove tecnologie e alla bio-architettura, è possibile attuare soluzioni che favoriscano il bene comune utilizzando risorse sostenibili e infrastrutture compatibili con gli ecosistemi locali. Allo stesso tempo, i cittadini dei paesi più industrializzati devono cambiare le loro abitudini quotidiane per evitare gli sprechi; ad esempio, utilizzando meno frequentemente la vasca da bagno e chiudendo il rubinetto mentre lavano i piatti o i denti.
5. Per garantire ai cittadini e alle imprese costi accessibili nel medio periodo, andrebbe stabilito un tetto al prezzo dell'energia per combattere l'inflazione e arginare la speculazione. Allo stesso tempo, si dovrebbe provvedere alla fornitura di energia gratuita per i bisogni essenziali delle persone in condizioni di povertà energetica.
6. 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.
7. 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.

8. Milioni di uffici, supermercati e centri commerciali lasciano le luci accese anche dopo l'orario di chiusura. Dovrebbero essere imposte norme per proteggere l'ambiente dagli sprechi energetici.
9. 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 e incentivare l'acquisto di vestiti di seconda mano.
10. 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. I governi devono altresì garantire risorse per il loro benessere e proteggere le aree naturali.
11. 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.
12. I grandi progetti infrastrutturali e le politiche economiche possono causare danni di lunga durata che plasmeranno il mondo del futuro. La sostenibilità ambientale deve quindi rimanere al centro del processo decisionale pubblico, favorendo modelli di sviluppo a basso impatto.
13. Come avviene in molti paesi per incoraggiare la popolazione ad acquistare auto elettriche, i governi devono investire risorse per contenere il costo dei prodotti biologici incentivandone la vendita, a scapito dei prodotti inquinanti o non regolamentati, che sarebbero quindi soggetti a una tassazione più elevata.
14. L'industria della carne e dei prodotti di origine animale è uno dei principali responsabili della nostra crisi climatica. È necessario, soprattutto nei paesi più industrializzati, sensibilizzare la popolazione sui benefici etici, ambientali e per la salute di una dieta a base vegetale.
15. In un mondo sempre più frammentato, le piccole comunità possono aiutarci a vivere meglio e a costruire relazioni più forti e durature. Un sistema di pianificazione urbana ripensato in piccoli quartieri autosufficienti – raggiungibili a piedi in 15 minuti – dove siano disponibili i servizi essenziali (ad esempio scuole, ambulatori,

luoghi di culto, palestre, mercati) scoraggerebbe l'uso dell'auto e ripristinerebbe antiche e preziose forme di dialogo e condivisione comunitaria.

...

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. È prioritario in ogni caso prevedere l'educazione sessuale come materia scolastica obbligatoria e educare altresì i bambini alla non violenza. Gli uomini devono essere indotti a prendere coscienza delle loro responsabilità quando si tratta di femminicidio, stupro, molestie, doppio standard, ecc.
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. Allo stesso tempo, è necessario incoraggiare e promuovere maggiormente la possibilità di accogliere un bambino in affido, senza necessariamente ricorrere all'adozione, sostenendone la crescita e l'istruzione e garantendone il benessere nel proprio paese.
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).
6. In una società sempre più patriarcale, al fine di ridurre la violenza e promuovere il dialogo e la convivenza pacifica, è necessario educare i ragazzi alla consapevolezza di sé e al rispetto reciproco.

...

Salute

1. Sogniamo un mondo in cui tutte le persone, indipendentemente dalla loro situazione economica, abbiano accesso a un'assistenza sanitaria di base, di alta qualità e gratuita, nonché a cure olistiche; un mondo in cui ogni paese investa nell'informazione sanitaria preventiva e garantisca agli operatori sanitari una retribuzione adeguata e condizioni di lavoro favorevoli. Ciò consentirà di prevenire carenza di professionisti, lunghe liste d'attesa e, in alcune aree, corruzione e disuguaglianza di classe.
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. I disturbi di salute mentale, specialmente all'indomani della pandemia, sono in aumento anche tra i bambini molto piccoli. È essenziale normalizzare l'uso della psicoterapia come strumento prezioso per la comprensione interiore e la guarigione personale promuovendo altresì i benefici dei trattamenti omeopatici accostati al percorso psicoterapico. Parallelamente è necessario estendere il sostegno psicologico a chi ne ha bisogno attraverso un'azione congiunta tra governo centrale e amministrazioni locali. 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.

6. Il sistema medico occidentale è fortemente incentrato sugli uomini – medicina di genere. È necessario un approccio più intersezionale, che comprenda studi altrettanto approfonditi sulle patologie femminili e sui sintomi correlati, nonché sulle comunità discriminate, come le persone transgender, sulle quali si sa ancora troppo poco in termini di ricerca medica.

...

Economia e sviluppo

1. Crediamo in una società in cui il poteri politico, economico e tecnologico debbano essere separati l'uno dall'altro e distribuiti tra il maggior numero possibile di membri della società, garantendo la rotazione ciclica di ciascun potere e l'equa distribuzione delle risorse attraverso le elezioni, la fiscalità e l'istruzione tecnologica.
2. La maggior parte dei paesi industrializzati ha un carico fiscale elevato che opprime lavoratori, imprenditori e pensionati e crea un ambiente favorevole a 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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 restituisci 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.

6. Le azioni delle grandi aziende tecnologiche prevalgono troppo spesso sulla legislazione governativa locale e sui diritti umani in assenza di responsabilità giuridica tra le normative nazionali e le pratiche aziendali internazionali. È quindi necessario che, prima del rilascio di nuove tecnologie, i governi richiedano alle aziende di sviluppare un quadro chiaro per il loro utilizzo che incorpori formalmente i principi fondamentali di etica e trasparenza al fine di salvaguardare l'interesse collettivo.
7. Il ritmo dello sviluppo tecnologico ha raggiunto una velocità che la società non è in grado né di comprendere appieno né di gestire efficacemente. Alcune tecnologie, come l'intelligenza artificiale, potrebbero rimodellare radicalmente le nostre strutture socioeconomiche. Per prevenire alti livelli di disoccupazione e la concentrazione del potere economico e politico nelle mani di pochi, è essenziale sviluppare politiche che ridistribuiscono i benefici del progresso tecnologico, proteggano i lavoratori durante i periodi di transizione e garantiscano che l'innovazione contribuisca alla prosperità collettiva più che all'aggravarsi delle disuguaglianze.
8. Le giovani generazioni faticano sempre più ad accedere ad alloggi a prezzi accessibili, in particolare nelle grandi aree urbane dove i prezzi degli immobili sono aumentati esponenzialmente a fronte di salari immutati. Una casa sicura è una condizione fondamentale per l'indipendenza personale, la formazione di una famiglia e la stabilità sociale. Le politiche pubbliche dovrebbero promuovere una pianificazione urbana responsabile, incentivando i mercati degli affitti a lungo termine e scoraggiando le pratiche immobiliari speculative che rendono gli alloggi fuori dalla portata dei cittadini comuni.
9. In molti paesi, il costo economico e sociale di crescere i figli è diventato un ostacolo significativo alla formazione di una famiglia. Le società del futuro devono sostenere le famiglie attraverso politiche che promuovano l'equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, servizi di assistenza all'infanzia accessibili, congedi parentali per entrambi i genitori e condizioni economiche favorevoli. Sostenere le famiglie non è solo una questione privata, ma un investimento collettivo nel futuro della società.

...

Pubblica 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). In alcuni paesi in via di sviluppo, vi è un'urgente necessità di fornire una formazione di base ai conducenti e di installare segnaletica stradale, che spesso viene vandalizzata o rubata. È inoltre necessario verificare la trasparenza degli esami di guida, che sono spesso oggetto di corruzione. I funzionari locali al servizio della comunità dovrebbero organizzare seminari per costruire relazioni positive con i cittadini.
 4. Grazie alle nuove tecnologie, è ora possibile rilevare quando una persona sta guidando. Andrebbe dunque prevista una "modalità guida" sul telefono che non consenta l'accesso alle funzioni manuali, preservando così la sicurezza stradale.
 5. La fiducia del pubblico nelle istituzioni dipende dalla trasparenza, dalla responsabilità e dall'integrità nella vita politica. La corruzione mina la democrazia, indebolisce i servizi pubblici e erode la fiducia dei cittadini nel governo. Quadri giuridici solidi, organismi di controllo indipendenti e processi decisionali trasparenti sono essenziali per garantire che il potere pubblico sia esercitato nell'interesse della comunità piuttosto che per guadagno privato.
- ...

Comunicazione

1. I social media hanno democratizzato l'accesso a determinate informazioni, specialmente per le comunità emarginate. Sono uno spazio di sopravvivenza e sono stati determinanti nell'amplificare molti movimenti sociali. Ci hanno portato sia grandi benefici che gravi rischi. 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 pericoli legati all'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”.
- E. 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.
- 3. È responsabilità delle istituzioni pubbliche richiedere ai mezzi di informazione e alle piattaforme di comunicazione scientifica di adottare metodologie chiare che garantiscano l'accuratezza e l'affidabilità delle notizie al fine di salvaguardare l'interesse collettivo. La diffusione scientifica della conoscenza deve essere accessibile gratuitamente a tutti.

...

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?”.
7. Il veleno e la medicina non sono contraddittori; piuttosto, la medicina può agire come veleno e il veleno può guarire come medicina, a seconda esclusivamente della proporzione e del dosaggio. Lo stesso principio si applica ai pensieri e ai concetti che scorrono nel fiume della mente. Sebbene sia vitale differenziare il positivo dal negativo, dobbiamo alla fine andare oltre il pensiero dualistico. Dopotutto, l’eccesso di positività può facilmente diventare il suo opposto, e viceversa.
8. La mente viene spesso paragonata al cielo, mentre i nostri pensieri, le nostre paure e le nostre identità sono solo nuvole di passaggio. La morte è come un vento che spazza via quelle nuvole, ma il cielo stesso rimane intatto e indenne. Sebbene la morte possa essere vissuta come una forma di sofferenza, dovremmo cercare di non negare o demonizzare quel dolore. La sofferenza non è nostra nemica; piuttosto, è un ingrediente fondamentale nella coltivazione della saggezza.

...