

Dall'io al noi

I contributi della Pedagogia
per futuri (post)umani

a cura di *Barbara Gross* e *Silvia Nanni*



Indice

Dall'io al noi: una cornice riflessiva sull'educativo in ambito emergenziale <i>Silvia Nanni, Barbara Gross</i>	9
PARTE PRIMA	
Dall'io al noi: Postumanesimo ed ecopedagogia contro un futuro distopico	
1. La Storia non è finita <i>L'educazione contro un futuro distopico</i> <i>Alessandro Vaccarelli</i>	15
2. Dall'io al noi: educare alla conoscenza verso un futuro di pace <i>Silvia Nanni</i>	27
3. Dall'io al noi: ripensare l'equità socio-ecologica nelle istituzioni educative <i>Barbara Gross</i>	33
PARTE SECONDA	
Dall'io al noi: il contributo dell'educazione alla cittadinanza e alla pace	
4. Il valore solidale del service-learning <i>Una riflessione sull'equilibrio della relazione tra apprendimento e servizio</i> <i>Mikol Kulberg Taub</i>	4
5. Una cittadinanza globale, partecipativa, inclusiva e che si prenda cura dell'ambiente <i>Monica Marinoni</i>	5

6. **Costruire la convivenza in aula**
Alexander Langer, dialogo interculturale, ecopacifismo
Lisa Stillo, Veronica Riccardi 61
7. **Educare alla cultura della pace attraverso l'educazione civica**
Rosaria Capobianco 69
8. **Gentilezza e cura: le risorse per la trasformazione dell'io, del benessere relazionale e dell'ambiente**
Silvia Guetta 79

PARTE TERZA

Dall'io al noi:

traguardi nella formazione per le emergenze

9. **Affrontare la cronicità in contesti emergenziali**
Il valore di una pedagogia della resilienza e della resistenza
Guendalina Cucuzza 89
10. **Allestire un mondo più giusto**
Il contributo degli esperti per esperienza alla preparazione degli educatori professionali socio-pedagogici
Maddalena Sottocorno 99
11. **La povertà educativa e culturale minorile**
Riflessioni sul ruolo della comunità educante nell'ottica di una partecipazione sociale equa e sostenibile
Ilaria Paolicelli 107
12. **Dall'io al noi: co-progettare nuovi modelli di comunità per superare le emergenze globali**
Valerio Palmieri 115
13. **Verso un futuro migliore: equilibrio tra informazione dei media e ri-condivisione semantica**
Marika Savastano 123

PARTE QUARTA

Dall'io al noi:

futuri per l'umanità (o post-umanità)

14. **Il laboratorio autobiografico negli Istituti Penitenziari: un'occasione per riscoprire la dimensione umana del detenuto**
Giovanni Di Pinto 133

15. Diritti, pace e guerra: la mediazione degli albi illustrati, per tutti e per ciascuno <i>Enrico Angelo Emili</i>	141
16. La scuola per trasformare il futuro <i>Spunti di riflessione pedagogica</i> <i>Valerio Ferrero</i>	153
17. Il SAI come comunità educante <i>Promuovere comportamenti resilienti nelle donne vittime di tratta</i> <i>Gaetana Tiziana Iannone</i>	163
18. Sulla necessità di lenti intersezionali nell'ambito dell'educazione nature-based <i>Chiara Borelli</i>	171
Autori	179

8. Gentilezza e cura: le risorse per la trasformazione dell'io, del benessere relazionale e dell'ambiente

Silvia Guetta

Ogni essere umano ha sperimentato che ricevere gentilezza porta con sé una sensazione di positività e di benessere. Essere gentili non significa essere cortesi o avere buone maniere di comportamento. La gentilezza nasce dal cuore. Essa è cura in quanto attiva il benessere ed è un dispositivo di pace perché capace di decostruire le forme di violenza che anche involontariamente, per automatica replica culturale, tendiamo a utilizzare e a reiterare nella nostra quotidianità.

Alcuni autori mettono in evidenza quanto gentilezza e cura possano essere contagiose e quanto sia forte il cambiamento, comportamentale, biologico, emotivo e qualitativo che queste possono generare.

Il contributo mette in evidenza come gentilezza contribuisca a cambiare l'ecosistema che è dentro e fuori di noi e dimostra quanto sia necessario, e non più procrastinabile, introdurla nelle relazioni educative, come percorso di conoscenza di sé e del mondo.

Keywords

Gentilezza; Connessione; Benessere; Gratitude; Educazione.

1. Non possiamo fare a meno della gentilezza

Possiamo vivere senza ricevere gentilezza? Possiamo stare nelle relazioni senza dare gentilezza? Il riferimento alla gentilezza è presente nelle nostre esperienze di vita quotidiana. Potremmo dire che è ciò che dà il buon sapore alle nostre relazioni, ai nostri scambi, alle azioni che compiamo. La gentilezza ci fa percepire il benessere perché nel darla o nel riceverla, il nostro corpo ci comunica rilassatezza, tranquillità, condivisione, comprensione. Tutte condizioni positive che mettono in movimento aspetti non consapevoli del nostro organismo. La respirazione cambia, i muscoli si distendono, la postura diventa più naturale, il sorriso appare con tranquillità, lo sguardo si fa più aperto.

L'origine della parola gentilezza svela molti aspetti che ne danno il vero significato e ne approfondiscono il senso. Derivando dal latino *gentilis* comprendiamo che il riferimento primario è quello di collegarsi al concetto di legame, collegamento con la *gens*, cioè con la gente. Emerge subito come il suo significato originario ci porti a considerarne

l'aspetto di appartenenza e di socialità. Oggi, questo significato lo possiamo estendere alle relazioni che vanno oltre la dimensione umana e che concerne, come vedremo nel terzo paragrafo, anche il pianeta.

Benché sia molto diffuso pensare che gentilezza e cortesia siano sinonimi, è necessario liberare il campo dall'idea che possano essere interscambiabili. I due concetti rimandano a origini etimologiche e quindi concettuali molto diverse. Come è stato accennato, la gentilezza fa riferimento all'appartenenza, alla socialità, all'uso di comportamenti piacevoli, sentiti come benessere. Il riferimento a cortesia ha origini storiche che attingono ad altri significati. Secondo la linguista Raffaella Setti «Cortesia deriva da *corte* e la sua semantica si è formata nell'ambito dell'educazione cavalleresca medievale come 'l'insieme delle qualità proprie dell'uomo di corte', quindi rispetto verso gli altri, benevolenza, lealtà, liberalità, piacevolezza di conversazione, coraggio, difesa dei deboli; un complesso di atteggiamenti, di modi che poteva essere acquisito attraverso l'educazione e l'applicazione di specifiche regole di comportamento». (<https://www.toscanaoggi.it/Cultura-Societa/Al-via-il-Festival-dell-Italia-gentile.-Setti-Gentilezza-vuol-dire-accogliere-anche-cio-che-non-si-condivide>). La cortesia si formalizza nei comportamenti esteriori e quindi più focalizzati sull'apparire che sull'essere. Sono comportamenti che educano ai costumi sociali a sapere come trovarsi a proprio agio nelle diverse situazioni, ha lo scopo di educare le persone dei livelli sociali alti, a stare in società. Mentre la gentilezza riesce a connettere cuore e mente, la cortesia è mossa dalla necessità di adeguarsi alle regole, andando anche contro le proprie volontà e i propri bisogni.

Sono quindi esperienze di vita molto differenti e su questo l'educazione deve fare attenzione a riconoscerle e a proporle in ambito formativo perché da questo dipendono le capacità delle persone di essere autentiche e di sapersi connettere con se stessi, gli altri e il pianeta. Se l'obiettivo è quello di orientarci sempre più verso il miglioramento delle nostre condizioni di vita, dobbiamo investire molto sulla scelta del linguaggio che intendiamo utilizzare nella comunicazione. Non solo le parole hanno significato, ma rimandano, come ci spiegano i neurolinguistici e i ricercatori di intelligenza linguistica, alla attivazione nel nostro cervello di specifiche zone che rimandano informazioni a corpo (Pre-sutti, 2015; Borzacchiello, 2021). La consapevolezza con cui scegliamo il nostro modo di comunicare è strettamente connessa al nostro modo di pensare "pensieri funzionali" o alla nostra possibilità di "addomesticare pensieri selvatici" per impedirci di coltivare "pensieri tossici" che possono orientarsi verso la distruttività (Canuti & Palma, 2017).

Negli ultimi anni il tema della gentilezza è oggetto di interesse sia nell'ambito delle scienze umane che in quelle scientifiche. Differenti campi di ricerca stanno mostrando i benefici che ne derivano da questa condizione. Le scienze del benessere sono sempre più concordi nel ritenere che la possibilità di attivare il miglioramento è da ricercarsi in primo luogo nella forza e nelle potenzialità che ogni persona possiede, benché, per vari motivi, non sempre essa è in grado di esprimere. Trattare il tema della gentilezza in un momento storico culturale sociale economico e politico attuale, potrebbe sembrare una perdita di tempo. Tuttavia, ci dimentichiamo che è necessario compiere il primo passo per portare il cambiamento, e questo sta in noi stessi. Tutti noi abbiamo bisogno di gentilezza, di essere gentili e di ricevere l'attenzione da parte di altri. La natura umana non può fare a meno

della gentilezza per conoscere, esplorare, creare autostima, imparare a stare con gli altri, sviluppare una morale di rispetto e di responsabilità per tutto ciò con cui ci relazioniamo, per essere consapevoli che la comunicazione può essere responsabile dei conflitti che generiamo e alimentiamo.

Un primo aspetto da focalizzare è come riattivare o implementare la competenza dell'attenzione. Si tratta di uscire dalla formula scolastica o formativa di stare attenti per apprendere. Formula che richiama alla necessità di controllare le proprie emozioni e i propri pensieri per assorbire/immagazzinare quello che viene detto. L'attenzione cui ci riferiamo è di altra natura. Essa riguarda l'attitudine/abitudine a sentire ciò che avviene nel nostro corpo, a comprendere le nostre percezioni e sensazioni, a riconoscere la varietà di stimoli visivi che l'ambiente presenta, utilizzando tutti i canali percettivi di cui siamo ricchi (Canuti & Palma, 2017).

Dare attenzione significa anche alimentare interesse per qualcosa, creare uno scambio, una relazione con le persone, gli animali, la natura, gli oggetti, i fatti che presenti nello spazio da dove sto percependo la realtà, reale o virtuale che sia. Quando l'attenzione non è rivolta al presente della relazione, viene percepita la disconferma. Da qui il malessere dal sentirsi invisibili, esclusi, non importanti e inutili (Canuti & Palma, 2022). Spesso i conflitti nascono da queste percezioni di disconferma della persona.

Com'è possibile essere gentili, o accogliere gentilezza se siamo distratti, di fretta, impegnati su più cose contemporaneamente e focalizzati sullo schermo del nostro *device*? «L'ascolto gentile copre un'intera gamma di azioni e diventa gentile ogni qualvolta si ascolta con l'intenzione di costruire qualcosa insieme. [...] Ascoltare con gentilezza significa acchiappare le parole, registrarle nella propria memoria, mettere un po' di orecchie negli occhi e ascoltare il non verbale, cogliere le sfumature della voce e assemblare tutto questo per farne percezione, scelta di restituzione all'altro» (Canuti & Palma 2022, p. 26-27).

2. I fondamenti della gentilezza

«Essere gentili con noi stessi e con gli altri è, oltre una questione biologica di salute, benessere e longevità, anche una strategia evolutiva utile alla sopravvivenza dell'intero genere umano» (Lumera & De Vivo, 2020, p. 24). I fondamenti della gentilezza sono ovunque, perché è ovunque che si può manifestare. Dalle cose più semplici alle situazioni più difficili e complesse, dai contesti personali e intimi ai luoghi dei conflitti, dalle azioni quotidiane all'impegno per l'ambiente e per il benessere, sappiamo che lo spazio per la gentilezza deve esserci e non può mancare. Essere gentili non è atto di passività e sottomissione. Al contrario, il suo riferimento mette in evidenza il possesso di intelligenza, creatività, empatia. La gentilezza è una potenzialità dell'essere umano che permette di connettere tra loro il pensare, il sentire e il corporeo/tangibile, in modo costruttivo, rispettoso e generativo, per potersi relazionare con sé stessi, con gli altri e con il pianeta.

La gentilezza ci supporta e stimola a comprendere il senso e significato dell'umano, nel sottolineare che «l'educazione dovrebbe comprendere un insegnamento primario

e universale che verta sulla condizione umana. Siamo nell'era planetaria; un'avventura comune travolge gli umani, ovunque essi siano: devono riconoscersi nello stesso tempo devono riconoscere la loro diversità, individuale e culturale» (Morin, 2001, p. 46). La gentilezza contribuisce a esplorare e, nello stesso tempo, a confermare in modo rispettoso e costruttivo le differenti prospettive di vita, e ci porta a confrontarci con i valori e con il senso della vita. La conoscenza dell'umano è quindi è un altro fondamento perché, come sostiene Ferrucci (2006) essa «si trova proprio nel cuore di ciò che noi siamo, ci mostra come siamo fatti, che cosa vogliamo, come pensiamo» (p. 6). Gentilezza è quindi anche cura, passione e interesse per il genere umano, per ogni sua espressione di diversità e complessità per la complementarità che dona nella relazione.

A fondamento della gentilezza troviamo anche la ricca esperienza del dare e del ricevere. Entrambe di grande importanza per uscire dalle forme di individualismo, egocentrismo e alienazione dalla realtà, nelle quali ci stiamo sempre più abituando a stare. Dare e ricevere non sono atti banali, al contrario esprimono empatia, intelligenza e spirito libero, non vincolato da giudizi e obblighi moralistici. La gentilezza non è un atto ragionato; è un atto che trova la sua spinta dal cuore, è un donare dal cuore come afferma Rosenberg (2003) nel parlare della comunicazione nonviolenta. Donare dal cuore è il fondamento della comunicazione empatica, di quella comunicazione che non pone l'attenzione sull'interpretazione del disagio altrui, ma sul significato che le persone danno ai sentimenti. Sentimenti che rappresentano delle vie di accesso per entrare in connessione con i bisogni comuni a tutti gli esseri umani. Donare e ricevere senza giudizio e senza sentirsi in colpa, ma con uno spirito di dare senza attendere ricompense o ricambi e ricevere sentendo e accogliendo la bellezza del riconoscimento che viene condiviso. Ricevere è spesso un atto che genera confusione, smarrimento, incomprensione. Fa pensare ad un atto di debolezza e di vulnerabilità. Collegato all'esperienza infantile, dove la dipendenza dall'adulto era necessaria, per spirito di autonomia e per l'immagine di forza che vogliamo rappresentare, occultiamo ogni bisogno di interdipendenza. Bisogni come amore, calore umano, considerazione fiducia, intimità, rispetto, supporto, sostegno che, come sostiene Rosenberg (2003) appartengono a tutto il genere umano, vengono depotenziati e mascherati fino a nascondere la loro vera natura.

Non poche volte ci sorprende e ci meraviglia che qualcuno si comporti in modo gentile verso di noi. Le pratiche di comportamento sociale, ci hanno abituato a lasciare da parte la gentilezza, considerata un inutile perditempo assolutamente incapace di aiutare a difendersi dalla arroganza e dalle prevaricazioni che incontriamo nella nostra quotidianità. La gentilezza è un atto gratuito che non attende ricompensa per questo è così gratificante donarla e riceverla. La nostra quotidianità, il nostro ambiente, le nostre relazioni ci regalano ogni giorno delle esperienze uniche che non siamo spesso capaci di ricevere fino a quando non apriamo il nostro cuore alla gratitudine.

La gentilezza non ha livelli, misure, intensità, importanza. Quando la gentilezza è un atto di risposta efficace a situazioni problematiche e di disagio, quando si propone come aiuto e sostegno alla persona e all'ambiente, ci conferma che le occasioni per essere gentili sono ovunque. Quello che è difficile talvolta, è la capacità di riconoscerle. Di qui nuovamente l'attenzione a ciò che esce fuori dalla nostra zona *comfort* e a ciò che

apparentemente sembra privo di significato, ma che in realtà esprime le meravigliose qualità della vita. La scoperta del valore che hanno questi gesti e queste azioni porta alla consapevolezza di come la gratitudine sia un sentimento di grande apertura e di incontro di cuori. «Ma il sentimento è solo l'aspetto più visibile della gratitudine. In realtà essa è prima di tutto un'operazione della mente: consiste nel riconoscere il valore di ciò che la vita ci offre. Ciò che prima non aveva valore adesso ce l'ha e questo provoca la liberazione delle emozioni» (Ferrucci, 2006, p. 198). Educare alla gratitudine non si limita ad apprendere a ringraziare. Questo è spesso un atto formale di buona educazione, un atto di cortesia. La gratitudine deve essere coltivata e praticata (Lumera & De Vivo, 2020). I suoi benefici, visibili a livello emozionale, in ambito lavorativo, per il miglioramento delle condizioni di salute, per la creazione di relazioni soddisfacenti, stanno diventando un campo di ricerche in forte espansione (Lambert, Graham, Ficham & Stillman, 2009; Emmons, 2021).

3. Educazione e gentilezza per il benessere del pianeta

Attenzione, gratitudine, empatia, connessione, benessere, sono solo alcune delle parole chiave che collegano quanto considerato sulla gentilezza, alla nuova prospettiva con la quale dobbiamo considerare i problemi e i disagi del nostro pianeta, la nostra casa comune. Se come è stato sopra considerato, la gentilezza è un atto che esprime l'incontro che porta a condividere come trovare le soluzioni per uscire da situazioni di disagio, difficoltà, o come un comportamento capace di riconoscere e di rispondere a un bisogno rompendo i muri dell'indifferenza che spesso costruiamo, allora pensare a come entrare in relazione con l'ambiente in modo gentile, può essere di grande importanza per ciò che ognuno, anche nel suo piccolo, può fare.

Siamo sempre più coinvolti nel vedere e vivere situazioni di grandi disagi ambientali causati dallo sfruttamento del pianeta, dall'indifferenza e dalla scarsa volontà di cambiare modelli di vita consumistici e non sostenibili. Alcuni Autori (Lambert, Graham, Ficham & Stillman 2009) sostengono inoltre, che raramente affrontiamo i sistemi di valori sottostanti che hanno creato questi problemi, o gli atteggiamenti che li perpetuano. Il più delle volte, l'attenzione si focalizza sul "peggio della natura umana", che non aiuta a risolvere o a cambiare, ma al contrario, alimenta la disperazione, il senso di sgomento e di impotenza che ne deriva. La descrizione dei fatti si concentra spesso sui "segnali ultimi" e catastrofici separandoli dai valori e dalle azioni umane ai quali sono interconnessi: gli aspetti del danno ambientale, la perdita di biodiversità, il cambiamento climatico e gli squilibri ecologici che danno origine a pestilenze e contagio, malattie croniche dello stile di vita, povertà e carestia, disordini sociali, disordini e agitazione, hanno origine dalla mancata gentilezza verso il nostro pianeta.

Oggi la riflessione porta a dover analizzare come si sviluppa l'integrazione degli aspetti biologici, psicologici, sociali e culturali della salute nell'ambiente moderno perché è necessario prenderne consapevolezza in prospettiva planetaria, per poterli affrontarli collettivamente a tutti i livelli. Le grandi sfide dell'Antropocene sono molte. Guerre e

distrizioni, povertà e disuguaglianza, malattie croniche e disperazione e distruzione di ecosistemi su tutte le scale, compresi quelli da cui dipendiamo.

Il "meglio della natura umana" è spesso trascurato o ignorato. Nel lessico diffuso abbiamo oscurato quale potere hanno l'empatia, la gentilezza, l'amore, il rispetto reciproco quando trattiamo i temi dell'ambiente, del clima, della biodiversità. Se cominciamo a cambiare il lessico recuperando il valore dei sentimenti, anche il nostro pensiero ne beneficerà. Dobbiamo riconoscere che questo è parte integrante del problema, e riconoscerlo apre a nuove consapevolezze e a riconsiderare quali potrebbero essere i punti di forza per riprenderci in mano il nostro benessere.

Con la gentilezza sperimentiamo l'interconnessione e il raggiungimento degli obiettivi senza fare uso della forza. Più ne siamo consapevoli e maggiore è la possibilità di creare un'evoluzione armonica e di sopravvivenza. Per Lumerà (2020) esiste una stretta connessione tra l'ambiente interno ed esterno. Questi aspetti sono molto spesso dimenticati da chi affronta i problemi riguardanti l'ambiente e l'ecologia. I fatti vengono mostrati come separati e talvolta lontani da ciò che può influire sulla nostra vita. Anche quando ne avvertiamo la presenza, cerchiamo di evitare una presa di coscienza consapevole e dimentichiamo che il benessere dell'altra persona dipende dal nostro benessere «dalle mie azioni dipende anche la vita delle persone che amiamo, di tutta la comunità e di tutti gli esseri. Dal tuo livello di consapevolezza dipende il tuo destino e quello di tutti. Siamo tutti interconnessi» (Lumerà & De Vivo, 2020, p. 283).

La salvaguardia del pianeta, quella ecologia che continuiamo a rincorrere fuori dalle nostre possibilità di cambiamento, non troverà mai la strada del cambiamento se prima non ci rendiamo consapevoli che la prima ecologia da realizzare è quella della nostra mente. La visione partecipativa o ecologica invita a considerare seriamente la cura che va posta ai differenti modi di relazionarsi che mantengono la capacità di riconoscere e legittimare le diversità piuttosto che dirigersi verso interventi identitari omologanti e culturalmente appiattenti, lenti piuttosto che veloci e capaci di costruire conoscenze profonde (Hosking, 2010). L'io non è fuori della natura, ma parte profondamente integrante di questa, benché molte forme di linguaggio non abbiano ancora superato questo limite e questo paradosso.

È sicuramente più facile parlare di qualcosa che non funziona, qualcosa di malato (Bateson, 1975) perché questo può semplicemente giustificare la dipendenza delle condizioni umane attribuendone la responsabilità a cause esterne, piuttosto che individuare in ogni singola persona la responsabilità che ha contribuito a che ciò si realizzasse. Bisogna quindi fare riferimento alle parole di Gandhi quando, per indicare le vie che portano alla pace, affermava: *Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo.*

Periodi storici e culturali diversi, momenti di relazioni umane gestiti con modalità allora impensabili, riportano a considerare i fondamenti delle relazioni umane e delle loro potenzialità. Portano a dover salvaguardare e sviluppare con l'educazione e in forte controtendenza con quanto la cultura ci propone, il pensiero creativo, divergente e utopistico (Logan, Berman, Berman & Prescott, 2020). L'immaginazione e la creatività devono essere ripensate per il loro potenziale valore che offrono alla salute del pianeta. L'immaginazione si riferisce al processo in cui gli individui "si disimpegnano" dalle

realtà immediate dell'ambiente sociale e materiale e si impegnano nella formazione di idee nuove, o immagini o concetti di oggetti esterni non immediatamente presenti ai sensi. L'immaginazione consente a individui o gruppi di radunarsi attorno agli obiettivi esplorando il passato, il futuro e le possibilità alternative (Zittoun & Gillespie 2018); la creatività al suo livello più elementare si riferisce allo sviluppo o al riconoscimento delle idee, alternative o possibilità, la capacità di dare contributi nuovi e appropriati. I frutti della creatività, specialmente quando sorprendono gli altri, possono essere utili per risolvere i problemi, per aiutare a comunicare con gli altri, e possono avere un ampio valore sociale. Nella nostra era di alta tecnologia, l'innovazione è definita come la *realizzazione di successo di idee creative* (Amabile, 1988). Tuttavia, ci possiamo porre il problema se l'innovazione sia necessariamente miglioramento e positività. Questo chiarimento porterebbe a comprendere meglio la deriva acritica verso la quale stiamo viaggiando e perdendo punti di riferimento importanti, primo tra tutti la consapevolezza di essere parte di una connessione planetaria.

Queste considerazioni ci conducono a riconoscere i limiti che possono avere i tentativi di risoluzione dei problemi, solo con le nuove tecnologie o con le politiche benché illuminate, se calano dall'alto, che non coinvolgono, non promuovono la costruzione di una mente ecologica, capace di interconnettersi e di relazionarsi con amorevole gentilezza e gratitudine. «Un profondo cambiamento deve avvenire in ambito educativo, culturale, sociale, economico e valoriale. I recenti progressi nelle neuroscienze e nelle ricerche sulle neuroplasticità indicano chiaramente la via maestra da seguire: la pratica della meditazione e uno stile di vita meditativo e consapevole» (Lumera & De Vivo, 2022, p. 41).

Le esperienze meditative sono di tanti tipi e si riferiscono a molteplici tradizioni, culture e religioni. Il loro contributo è quello migliorare la consapevolezza a comprensione dell'interconnessione e interdipendenza con il mondo interiore ed esteriore, con la natura che al pari di ogni essere umano vive i ritmi della vita e si nutre dalle stesse fonti. Liberando la mente dalle scorie, dalle illusioni percettive, dai falsi miti di successo apparente, dall'illusorio bisogno del consumo e dalla credenza che i problemi si risolvano esercitando la violenza, è possibile tornare a scoprire quanto siano importanti: la gentilezza, la gratitudine, l'interdipendenza, la connessione, l'amore, la cura, l'empatia e la generosità per contribuire tutti a un nuovo benessere del pianeta.

Bibliografia

- Amabile, T.M. (1988). A model of creativity and innovation in organizations. In B.M. Staw & L.L. Cummings (Eds.), *Research in Organizational Behavior*, Vol. 10 (pp. 123–167). JAI Press.
- Arkel, D. (2023). *Il pianeta condiviso. Pedagogia bioetica della condivisione*. Zeroseiup.
- Bateson, G. (1975). Ecology of Mind: The Sacred Gregory Bateson. *Journal of Naropa Institute*, 24–27. <https://internationalbatesoninstitute.wdfiles.com/local--files/file:batesong-loka1975-ecologyofmindthesacred/BatesonG-Loka1975-EcologyOfMindTheSacred.pdf>

- Bono, G., Krakauer, M. & Froch, J.J. (2015). The Power and Practice of Gratitude. *Positive Psychology in Practice* (pp. 559–576). California State University.
- Borzacchiello, P. (2021). *Basta dirlo. Le parole da scegliere e le parole da evitare per una vita felice*. Mondadori.
- Canuti, L. & Palma, A.M. (2017). *La gentilezza che cambia le relazioni. Linfe vitali per arrivare al cuore*. FrancoAngeli.
- Canuti, L. & Palma, A.M. (2019). *Creare relazioni autentiche. Nutrire il cuore con i frutti dell'albero della gentilezza*. FrancoAngeli.
- Canuti, L. & Palma A.M. (2022). *L'arte di essere gentili. Buone pratiche quotidiane*. Terra Nuova.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin company.
- Ferrucci, P. (2006). *La forza della gentilezza*. Mondadori.
- Hosking, D.M. (2010). Ecology in mind, mindful practices. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 9, 147–158.
- Lambert, N.M., Graham, S.M., Fincham & Tyler, F.S. (2009). A changed perspective: How gratitude can affect sense of coherence through positive reframing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 46–470.
- Logan, A.C., Berman, S.H., Berman, B.M. & Prescott, S.L. (2020). Project Earthrise: Inspiring Creativity, Kindness and Imagination in Planetary Health. *Challenges 2020*, 11(19), 1-23. file:///Users/silviaguetta/Downloads/challenges-11-00019.pdf
- Lumera, D. & De Vivo, I. (2020). *Biologia della gentilezza. Le 6 scelte quotidiane per salute, benessere e longevità*. Oscar Mondadori.
- Lumera, D. & De Vivo, I. (2022). *Ecologia interiore. Come liberarsi da ciò che inquina la mente, il corpo e il pianeta per una vita sana e felice*. Mondadori.
- Morin, E. (2001). *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*. Raffaello Cortina Editore.
- Pontecorvo, C. (a cura di). (1988). *Intelligenza e diversità*. Loescher.
- Rosenberg, M.B. (1973/2003). *Le parole sono finestre [oppure muri]*. Esserci.
- Zittoun, T. & Gillespie, A. (2018). Imagining the Collective Future: A Sociocultural Perspective. In C. de Saint-Laurent, S. Obradovic & K. Carriere, (Eds.), *Imagining Collective Futures. Palgrave Studies in Creativity and Culture* (pp. 15–37). Palgrave Macmillan.