

# Il Tetralogo

## per essere più umani

## e meno artificiali



### 4° serata conclusiva del Webinar:

una serata di condivisione per costruire insieme  
il Tetralogo delle buone pratiche a livello personale, comunitario e istituzionale

#### Adriano: altri pensieri e sfide per diventare più umani e meno artificiali

- Il mondo artificiale (con le sue scatole nere = i computer che macinano dati) ha prodotto l'intelligenza artificiale, generando grandi possibilità e opportunità ma anche grandi sfide all'umanità.
- Grandi possibilità e opportunità. Per esempio: le videoconferenze che stiamo realizzando nell'incontrarsi dal Nord al Sud d'Italia; il cellulare per comunicare e per incontrarsi; le chat per condividere e organizzarci, la ricchezza dell'informazione e della comunicazione da una parte all'altra del mondo; ecc.
- Ma il mondo artificiale ha generato anche grandi sfide:
  - I bisogni indotti: tutto diventa utile e necessario; la difficoltà, quindi, di capire l'essenziale per la vita. Ecco l'elogio alla sobrietà ed essenzialità.
  - La velocità e liquidità delle immagini, dei messaggi e delle informazioni, dei video, delle idee, dei contatti, senza più aver la possibilità di osservare attentamente e contemplare nell'andare oltre l'apparenza. Ecco l'elogio alla lentezza ed accompagnamento.
  - L'intelligenza artificiale è fatta di algoritmi (la somma di tantissimi dati), ma non ha il cuore e quindi non riesce a vivere la tenerezza. Ecco l'elogio alla tenerezza e all'amicizia:
    - l'intelligenza artificiale ha un cuore che pulsa di dati, mentre la persona umana ha un cuore che pulsa amore;
    - un esperto ha detto a papa Francesco che i robot nel futuro potranno fare tutte le cose che fanno le persone, ma tranne una: non potranno avere la tenerezza.
  - Il primato dell'algoritmo. Mentre bisogna passare da Algoritmo a Algoretica, come evidenzia Paolo Benanti, francescano, filosofo e uno dei maggiori esperti dell'intelligenza artificiale.
  - Alcuni pensieri importanti alla luce delle parole di Paolo Benanti:
    - la macchina non risponde al senso della vita e del perché, cosa è bene e cosa è male; ma risponde attraverso l'enorme somma dei dati computati.
    - La prima lezione di filosofia al liceo dice: quando nasce la filosofia scompare il mito, mentre dove non c'è filosofia c'è il mito. C'è bisogno, quindi, del pensiero al posto del mito.
    - Se nell'intelligenza artificiale scompare la filosofia, ritorna il mito. Oggi ritornano le storie di natura mitica raccontate dai grandi narratori. Per esempio: le serie televisive di fantascienza che riempiono il cuore della gente di aspettative e di paure, di timori e di

angosce, dove al posto degli attori ci sono i robot. Raccontando l'umanità sconfitta dalle macchine.

- Una grande esigenza dell'umano è l'etica, cioè dare ragione della propria scelta, capire il perché bisogna fare questo o quello, scoprire il senso della vita, oppure cosa voglio essere. E questo non lo può fare le App che rispondono ad esigenze concrete: dove andare a mangiare, come raggiungere quel posto, cosa comprare, ecc.
- Algoretica significa aiutare la macchina a non fermarsi ai valori numerici ma computare anche i valori etici e le norme etiche. Bisogna costruire un nuovo capitolo dell'etica, sempre fatto dalle persone, ma computabile dalla macchina.
- Per fare questo, bisogna rimettere al centro la dignità della persona umana. Insieme costruire l'algoretica al posto dell'algoritmo: noi siamo qualcuno = essere relazionale, mentre la macchina è qualcosa. Ecco, quindi, l'elogio alla partecipazione e relazionalità.
- Algoretica deve essere un frutto collettivo per passare dall'innovazione allo sviluppo: innovazione è il prodotto che è uguale per tutti (tipico della macchina), lo sviluppo è frutto dell'opera umana (azione politica e sociale).
- Abbiamo bisogno di uno sviluppo gentile che sappia farsi carico delle istanze di ciascuno e della casa comune. Le sappia accogliere e non schiacciare, ma accompagnare i singoli e i gruppi a diventare quello che dovrebbero essere, fino alla propria pienezza.

### **Le frasi che sintetizzano le brevi testimonianze dei 4 Testimoni**

Teresina: Sobrietà per aprirsi agli immensi spazi della vita.

Veronica: Contemplazione per uno sguardo nuovo, profondo e che possa attrarre gli altri.

Elia: La forza silenziosa della tenerezza per superare l'analfabetismo dell'amore.

Marco: Costruire un percorso personalizzato che risponda alla propria ricerca profonda di partecipazione.

## **Raccolte della buone pratiche per costruire il Tetralogo**

**Obiettivo:** per rispondere all'esigenza di concretezza attraverso nuovi stili di vita e nuovi stili di chiesa.

**N.B.** Sono quelle arrivate via email o whatsapp, o quelle postate sulla chat del webinar.

### **Sobrietà (essenzialità)**

#### **A livello personale:**

- Testimone: significa aprirsi agli immensi spazi della vita, diventando leggeri nelle nostre necessità per poter trovare spazio di interessarsi di tante cose attorno a noi: la vita di questo splendido universo, le vicende dei popoli, la letteratura, le varie arti... Più si coltivano interessi meno diventa

importante passare pomeriggi a fare shopping, ore a tavola a super-nutrirsi, al bar a super-bere... Ci si concentra su queste ultime cose quando ci si è lasciati impoverire sugli altri fronti, chiudendo finestre o neppure sapendo che esistono. In particolare, in questa apertura, incrociare lo sguardo di chi è costretto a vivere non del poco ma dell'insufficiente, così che gli mancano energie per tutto il resto. Allora vivere con poco significa abbraccio d'amore concreto e di giustizia con coloro ai quali passiamo il resto.

- Partecipante: quasi ossessione contro ogni spreco in famiglia/casa.
- Partecipante: come presbitero missionario vivere con il necessario.
- Partecipante: evitare al massimo spreco alimentare.
- Partecipante: dove si può fare a meno della macchina, prediligere il treno, la bicicletta o a piedi. Durante la giornata, quando possibile fare a meno del cellulare. Spesa essenziale su ciò che si mangia, zero sprechi recuperando il più possibile senza esagerazioni. Essenzialità nell'abbigliamento e calzature. Attenzione al consumo di acqua fare recupero ad es. quando si lavano le verdure poi si possono annaffiare le piante. Attenzione ai consumi energetici in generale elettricità e gas x cucina e riscaldamento.
- Partecipante: fermarsi a riflettere un attimo prima, durante e dopo le nostre azioni quotidiane, cosa sia realmente essenziale o necessario fare, comprare, spendere tempo, denaro ed energie. / Semplificare le cose che ci creano ansia e nervosismo, proprio perché noi le vediamo o rendiamo complicate. / Limitare con costanza i consumi delle utenze domestiche, nonché carta e plastica, cibo, chimica, benzina, medicine. / Trovare il coraggio di allontanare le zavorre derivanti da abitudini e relazioni tossiche e devianti, che ci offuscano la leggerezza del pensare e vivere sano, onesto e costruttivo.

#### **A livello comunitario:**

- Testimone: la sobrietà è nutrire insieme vasti interessi, soprattutto la passione per gli ultimi e da lì decidere con gioia insieme uno stile accettato da tutti i membri e sentirsi reciprocamente sostenuti a viverlo. Significa ricordarsi che la comunità normalmente non può decidere per il 10, neanche per l'8, se non costringendo i più fragili: accontentarsi dunque del 6 come base comune su cui ciascuno può costruire traguardi più lontani, senza giudizio.
- Partecipante: organizzare per ridurre, al massimo, gli sprechi.
- Partecipante: sobrietà non è rigore. Vivere condividendo quello che si è e quello che si ha. Anche nelle proprie comunità ecclesiali!
- Partecipante: trasmetterla ai più giovani (scout, oratori ecc.).
- Partecipante: fare camminate/passeggiate con amici all'aria aperta, proporre attività varie che possano stimolare nuove conoscenze e scambi di opinione. Invece che vedersi a volte solo per condividere i pasti. Sensibilizzare chi conosci al minor spreco di ogni cosa. Sensibilizzare le persone al rispetto dei beni comuni.
- Partecipante; cercare di condurre rapporti semplici, concreti e sinceri, non solo apparenti o di circostanza, né troppo ideali. / Ponderare le troppe parole e chiacchiere a favore piuttosto di gesti concreti. / Evitare abusi consumistici ai fini relazionali: per stare insieme non è sempre necessario mangiare e bere tanto e spendere denaro, ma piuttosto parlare, ascoltarsi, condividere il tempo, lo si può fare anche senza sprechi o consumi. Non è necessario nemmeno sentirsi obbligati a regalare qualcosa in determinate occasioni e ricorrenze, il regalo essenziale siamo NOI con la nostra presenza che regaliamo all'altro !

## **A livello istituzionale:**

- Testimone: liberarsi da inutili sovrastrutture (titoli, trattamenti privilegiati, ricerca di gloria, di un nome...) e da indebite concessioni (accumulo di beni finanziari e strutturali, ricerca di condizioni privilegiate) per vivere semplicemente come una istituzione fra tante altre, e non eterna.
- Partecipante: pretendere di ridurre, al massimo, gli sprechi.
- Partecipante: denunciare l'ingiustizia e stili di vita insostenibili.
- Partecipante: educare (a livello scolastico) a diventare consumatori responsabili.
- Partecipante: non credere a qualsiasi cosa si sente o circoli nelle notizie; non seguire a tutti i costi il gregge delle idee e cliché.
- Partecipante: Progetti di riqualificazione di beni di uso privato e pubblico (case disabitate, caserme ed edifici pubblici dismessi, ecc). Le nuove costruzioni dovrebbero prevedere impianti atti al risparmio energetico (es recupero acqua piovana o recupero acqua in casa - geotermia ecc). Implementare il trasporto pubblico urbano e suburbano in modo da incentivare le persone ad abbandonare la propria auto (con un beneficio a livello ambientale e personale). Dove possibile realizzare piste ciclabili. Incentivare la riapertura di piccoli laboratori artigianali (é difficile trovare chi ripara le cose) con il duplice scopo di creare nuova occupazione e spingere le persone ad abbandonare l'idea dell'usa e getta.

## **Lentezza (accompagnamento)**

### **A livello personale:**

- Testimone: fermarsi e contemplare (questo può valere a tutti i livelli).
- Partecipante: pretendere di ridurre, al massimo, gli sprechi.
- Partecipante: camminare al passo dei poveri.
- Partecipante: prendersi meno impegni per avere più tempo per noi.
- Partecipante: siamo malati di multitasking, soprattutto noi donne abituate a fare mille cose. Forse guadagniamo tempo, ma perdiamo in la ricchezza e la profondità dei dettagli. di ciò che è nascosto nelle fessure. Meno multitasking, una cosa per volta.
- Partecipante: non esagerare nella velocità e quantità di operazioni quotidiane, non pretendere troppo da sé stessi chiedendoci più energie di quante possiamo dare; ascoltare i nostri campanelli di stress e frustrazione dovuti al troppo fare, rincorrere eventi e persone. In questo modo risparmieremmo energie da poter donare agli altri e per contemplare i doni e la bellezza della vita.
- Partecipante: Cercare di fare ogni azione con la presenza del Qui ed Ora mettendoci tutta la cura e l'amore, una sorta di meditazione in azione. Non lasciarsi travolgere dai ritmi che la società impone - prendersi il proprio tempo anche solo per alzare lo sguardo e ammirare ciò che si ha intorno, persino senza fare nulla.
- Partecipante: non esagerare nella velocità e quantità di operazioni quotidiane, non pretendere troppo da sé stessi chiedendoci o spremendoci più energie di quante possiamo dare; ascoltare i nostri campanelli di stress e frustrazione dovuti al troppo fare, rincorrere eventi e persone. Non

preoccupiamoci di dover sempre compiacere qualcun altro, spesso a suo unico vantaggio e senza interscambio costruttivo. In questo modo risparmieremmo energie, per noi stessi, da donare agli altri e per contemplare i doni e la bellezza della vita e ambienti attorno a noi, persino dettagli stupefacenti.

#### **A livello comunitario:**

- Testimone: decidere nelle nostre comunità e nelle nostre associazioni, di aspettare gli altri, di organizzare anche dei momenti dedicati , per rallentare e conoscerci.
- Partecipante: pretendere di ridurre, al massimo, gli sprechi
- Partecipante: slow food, creare mense conviviali
- Partecipante: incontri per far apprezzare la bellezza della lentezza.
- Partecipante: proporre a chi si conosce, senza salire in cattedra, un Fermati e Respira ....magari dov'è possibile "Facciamolo insieme ", solo dando l'esempio forse si può cambiare qualcosa. Dedicare del tempo all'ascolto e all'attenzione verso gli altri.
- Partecipante: trovare del tempo da spendere con gli altri, per ascoltarli, comprenderli e possibilmente aiutarli. Non rimandiamo troppo gli incontri, quei momenti con gli altri non aspettano per sempre, non lasciamoli sfuggire ! Carpe diem !

#### **A livello istituzionale:**

- Testimone: si potrebbe pensare a delle giornate di pausa (una volta al mese) magari a turno con vari settori, o organizzare delle passeggiate lente organizzate dalle istituzioni.
- Partecipante: pretendere di ridurre, al massimo, gli sprechi.
- Partecipante: Evitare di prendere tanti aerei e usare i mezzi pubblici di locomozione!
- Partecipante: ridisegnare gli orari lavorativi, lavorare meno e meglio.
- Partecipante: proporre iniziative aggregative dove non solo puoi essere spettatore ma direttamente coinvolto.
- Partecipante: discernere eventi e ascoltare meno notizie e discorsi, ma più tranquillamente e lentamente, per poter riflettere e discernere.

## **Tenerezza (amicizia) la forza silenziosa della tenerezza**

#### **A livello personale:**

- Testimone: la forza silenziosa della tenerezza. Non è solo dolcezza ma una grande forza. La tenerezza è fatta di piccoli gesti, sguardi, attenzioni, sorriso, mano che stringe la tua, sentirsi compresi, un amico c'è anche quando non lo chiedi, ecc. Avere il coraggio di essere umani. Ho pensato a 10 modi a livello personale: 1) ascoltare con il cuore; 2) dare spazio agli altri senza interrompere nell'accogliere le loro emozioni; 3) praticare la gentilezza spontanea: un sorriso e una parola e un gesto inatteso che fanno la differenza; 4) essere presenti davvero, lasciando da una parte il telefono, e vivere pienamente i momenti con le persone care; 5) accogliere le fragilità sia le proprie e quelle degli altri senza vergogna o paura; 6) coltivare piccoli rituali di affetto: scrivere un biglietto, abbracciare coloro che si amano e preparare una sorpresa anche semplice; 7) guardare oltre l'apparenza, non fermarsi alla superficie ma evidenziare la bellezza nascosta

nelle persone; 8) perdonare e lasciare andare, non serbare rancore ; 9) esseri grati ed esprimere riconoscenza per ciò che si ha e per coloro che sono accanto; 10) abbracciare la lentezza perché la tenerezza nasce nei momenti di calma senza frenesia del fare, essere teneri con se stessi: concedersi di sbagliare, di riposare e di prendersi cura di sé.

- Partecipante: essere meno rigido.
- Partecipante: saper sprigionare la carica di amore e tenerezza per le persone affidatemi
- partecipante: attenzione ai più soli
- Partecipante: a costruzione di relazioni interpersonali non può prescindere dalla tenerezza, dallo sguardo di comprensione verso il prossimo, non di competizione, di diffidenza o pregiudizio. Educare o educarci alla tenerezza è quindi fondamentale. Ma questo lo si può scoprire solo vivendo, facendo esperienza anche dai propri errori o dai fallimenti.
- Partecipante: ogni tanto avere della riconoscenza e gratitudine nei propri confronti, una fine giornata terminata con un atto di autogentilezza non é mica male !!
- Partecipante: essere teneri e meno severi con sé stessi, perdonarsi e darci fiducia, apprezzare i nostri talenti, affinché siano luce verso gli altri. / Non dimenticarsi del nostro lato fanciullesco e giocoso, che ci permette quella leggerezza di affrontare e stemperare anche le difficoltà della vita.

#### **A livello comunitario:**

- Testimone: il valore di esserci per gli altri. La tenerezza è modo gentile di relazionarsi.
- Partecipante: cooperare per creare ambiente amico.
- Partecipante: costruire vere comunità di ascolto, camminare insieme, raccontarsi, emotivamente vive.
- Partecipante: essere facilitatori di buone relazioni.
- Partecipante: pedagogia della tenerezza.
- Partecipante: va da sé che se hai cura della casa comune (ambiente, natura ecc) sei nella sobrietà, nella lentezza ti accorgi della bellezza che respiri intorno ti arrivano in automatico gesti gentili da fare a chi incontri anche se non conosci, un sorriso ad una commessa, un piccolo complimento. Quando possibile anche un abbraccio. E dire agli amici “Ti voglio bene”
- Partecipante: offrire la nostra tenerezza con gesti e parole sia a chi ci piace sia a chi ci crea difficoltà o disagio. / Stupire con la nostra tenerezza chi ci approccia con toni arroganti credendo poveramente di provocarci.

#### **A livello istituzionale:**

- Testimone: come costruire una società più tenera. Istituzioni che siano teneri e gentili: una scuola che valutano i bambini non solo con i voti; un’ospedale che tratta gli altri non come numeri ma come persone; le politiche sociali che proteggono i più fragili con umanità, dietro ad ogni persona c’è una storia. La tenerezza come valore collettivo.
- Partecipante: pretendere gentilezza dalle istituzioni.
- Partecipante: Lottare per un mondo di pace, giustizia e custodia della casa comune
- Partecipante: implementare i luoghi di incontro.

- **Partecipante:** riconoscere o studiare il lato tenero e umano anche di persone austere che detengono responsabilità e che ci sembrano apparentemente distaccate e lontane da noi, immaginare i loro lati più umani oltre l'apparenza, immaginarli anche come genitori, figli, fratelli, amici anche a loro volta bisognosi di essere accettati e ben voluti. Immaginare il peso che si sono assunti con il proprio ruolo, il sacrificio dei propri spazi personali, non sempre solo per ambizione, visibilità e potere, ma anche per poter creare dei servizi funzionali e innovativi per la società, scontrandosi con le logiche, ideologie e competitività degli ambienti istituzionali.

## **Partecipazione (relazionalità)**

### **A livello personale:**

- **Testimone:** consumo responsabile come un percorso personalizzato e quindi diversificato. Ognuno deve valutare e decidere i passi da fare: le scelte possono essere diverse. Percorsi non standardizzati ma personalizzati.
- **Partecipante:** darsi da fare per vitalizzare associazioni cui si partecipa.
- **Partecipante:** partecipare a tutti i processi di cambiamento democratico nella società e nella Chiesa.
- **Partecipante:** informarsi per informare e collaborare.
- **Partecipante:** parlare sinceramente con me stessa, esprimendomi e dando spazio alle mie emozioni, opinioni, gioie, ansie ecc, per conoscere prima me stessa per poi relazionarmi agli altri.

### **A livello comunitario:**

- **Testimone:** costruire un percorso insieme con la propria comunità per trovare la risposta con le buone pratiche che potrebbero andare bene nel proprio contesto. Elaborazione di strategie all'interno della propria comunità (es: ho visto fare eventi di scambio di vestiti usati, oppure mercatini dell'usato all'interno delle scuole, oppure ambienti di lavoro con particolari attenzioni...). Le iniziative poi possono partire coinvolgendo gruppi più o meno strutturati (es: Gas, botteghe, DES, ...).
- **Partecipante:** cooperare per creare ambiente giusto.
- **Partecipante:** Edificare una Chiesa comunità sinodale e non clericale!
- **Partecipante:** creare reti.
- **Partecipante:** partecipare a incontri di comunità, scambiare pensieri ed emozioni, ascoltando quelle degli altri, traendo spunti da loro. /Offrire le proprie competenze, risorse, talenti *anche con gratuità*. / Cercare di interagire anche con persone in disagio, difficoltà o svantaggio. / Cercare di partecipare non solo alle gioie e feste altrui, ma anche al dolore e sofferenza (com-patendo) per uscirne insieme. / In generale e al contempo tuttavia, imparare anche a scremare tra le innumerevoli iniziative e inviti che ci richiamano a correre in ogni dove, anche questa frenesia di socialità e partecipazione può offuscare la nostra "sobrietà, tnerezza e lentezza"! / *Avere il coraggio di fare la differenza*, laddove si ritiene di dover *scuotere la comfort zone del pensiero comune*, in virtù di valori che vogliamo difendere e divulgare.

## **A livello istituzionale:**

- Testimone: anche qui costruire insieme dei percorsi adeguati alle proprie realtà istituzionali, insieme con le istituzioni costruire percorsi legati alle esigenze dei propri territori. Coinvolgere Comuni o altre istituzioni nell'organizzazione di eventi sul tema oppure, più semplicemente, nell'utilizzare beni e servizi scelti anche in base a tematiche etiche (es: prodotti del commercio equo da preferire quando si organizzano rinfreschi, materiali sostenibili, etc.)
- Partecipante: pretendere giustizia dalle istituzioni.
- Partecipante: edificare una Chiesa comunità sinodale e non clericale!
- Partecipante: percorsi di partecipazione a livello locale.
- Partecipante: partecipare a eventi sociali su vari temi di umanità e problemi comuni. Se possibile offrire la propria opinione e suggerimenti in modo costruttivo evitando polemiche e attriti, pur offrendo anche spunti contrari e controcorrente. / Cercare di fare da ponte e rete con le istituzioni a favore di soggetti svantaggiati e in difficoltà, che da soli non hanno la forza, le capacità dialettiche o coraggio di chiedere aiuto.

## **Ringraziamenti e sottolineature sull'esperienza del Webinar da parte dei testimoni e partecipanti:**

- Ringrazio nuovamente per l'accoglienza e mi congratulo per l'immenso lavoro di coordinamento e rete che svolgi con competenza e passione evidenti.
- Grazie, anche per la possibilità di incontrare queste persone che cercano una vita più autentica! Mi domandavo che cosa la può motivare: la multiforme bellezza del mondo o il grido degli impoveriti?
- Grazie per questa bellissima opportunità!
- Grazie. Mi ha dato tanto, anche da pensare.
- Grazie per gli sguardi diversi sulla vita e sul mondo.
- Grazie a tutti e a tutte.
- Grazie di tutto.
- Laudato si'
- Grazie di cuore per il percorso webinar! che mi ha offerto diversi benefici: sentirmi in sintonia con gli argomenti trattati, realizzare di essere simultaneamente in collegamento con persone da ovunque in Italia e oltre, che condividono i miei ideali e sentimenti, questo mi incoraggia e mi fa sentire più accompagnata nel cammino della buona vita. Sicuramente i temi proposti e la modalità con cui ci hai guidati, ci hanno permesso di esercitare l'introspezione in noi stessi, a risvegliare valori e pratiche anche già insite in noi, ma sopite dallo scorrere e ritmi della vita.
- Tanti spunti belli, importanti e stimolanti per esseri più umani e meno artificiali.
- Parametri di una ri-creazione.
- Divulgherò volentieri il tuo Movimento ad amici e conoscenti che possono apprezzarne lo spirito o anche conoscerlo ex novo che sarebbe per loro un bel dono.