



Il Pentologo
dei passaggi fondamentali
per restare o diventare
umani

Dall'intelligenza artificiale alla saggezza relazionale

Adriano Sella: educatore, pensatore e teologo nel campo dell'etica sociale, scrittore e conferenziere, laico missionario del creato e dei nuovi stili di vita, promotore e coordinatore del movimento Gocce di Giustizia e del Movimento nazionale Nuovi Stili di Vita (comprende reti locali e nazionali a livello sociale che ecclesiale, compresa la Rete Interdiocesana Nuovi Stili di vita con 100 diocesi in rete)

Dall'intelligenza artificiale all'intelligenza relazionale

Saggezza relazionale

Cinque passaggi fondamentali per riscattare il pienamente umano e per porre la tecnologia a servizio dell'umanità.

Il calendario con le 5 serate online



Il Pentologo
dei passaggi fondamentali
per restare o diventare
umani

Lunedì 12 gennaio 2026

Dal primato dell'Algoritmo a quello dell'Algoetica, per una etica del digitale sempre più necessaria, e per riscattare il primato dell'etica sugli algoritmi, i quali stanno invadendo la nostra vita quotidiana condizionandola sempre più.

Testimone: Alessandra e Alessandro di Ancona, sposi, genitori e laici missionari saverianiAI

Lunedì 26 gennaio 2026

Dall'innovazione tecnica allo sviluppo gentile, per passare dal progresso alla sviluppo: il progresso è tipico dell'artefatto tecnologico (la macchina) che globalizza l'uniformità, mentre lo sviluppo umano fa fiorire tutte le potenzialità antropologiche, mediante la convivialità delle differenze.

Testimone: Carla Gambia di Padova, missionaria del creato dal suo letto a causa di una patologia.

Lunedì 9 febbraio 2026

Dall'algoritmo all'eco-ritmo, per passare dall'algoritmo tecnologico all'algoritmo naturale. La natura è maestra di vita, ma è stata, e continua ad essere, ispiratrice della tecnologia che è strettamente connessa alla natura. Le invenzioni tecnologiche, infatti, imitano gli elementi naturali.

Testimone: Marco Morandi di Firenze, presidente Cooperativa di Comunità di Legri-Calenzano.

Lunedì 23 febbraio 2026

Dall'intelligenza artificiale alla saggezza relazionale, per far fiorire l'umano che è stato generato da una relazione di amore e che si sviluppa mediante la relazionalità integrale: verso le cose, verso se stessi e gli altri, verso la natura, verso i popoli, verso l'Assoluto.

Testimone: Gregorio Testi di Modena, un giovane che sta facendo servizio civile internazionale in Brasile.

Lunedì 9 marzo 2026

Dal primato dell'economia capitalista al primato della relazionalità, per passare dalla nuova schiavitù degli oggetti alla felicità relazionale, riscoprendo il segreto della felicità che sono le buone relazioni, mentre le cose hanno solo un valore di utilità per il bene comune.

Testimone: Antonio Piccoli di Vicenza, operatore nella cooperazione internazionale e aiuti umanitari.

Comunicazioni

Struttura della serata:

- Accoglienza
- Relazione
- Testimonianza
- Confronto
- Momento finale: momento di silenzio davanti ad alcuni immagini e pensieri
- Saluti

Avvisi:

- tutto il materiale (registrazione, powerpoint e brani o articoli integrativi) sarà disponibile sul sito di Gocce di Giustizia nei giorni successivi. Verrà inviato il link per vedere la differita (podcast);
- il contributo economico è libero, si può farlo mediante due modi: Satispay business o Bonifico.
- Sollecitazione di mostrare ogni tanto il volto (L'Etica del volto di Levinas)
- Il Powerpoint utilizza slides con colori differenti: i colori luminosi (giallo, arancione...) significa aspetti buoni e positivi, il colore cenere significa aspetti

I vari Webinar sui Nuovi Stili di Vita dal 2022 al 2025

Successivamente sono stati stampati i libri, ispirandosi al contenuto dei webinar



1° Webinar del 2022

La Costruzione del cambiamento mediante le 6 parti del corpo



2° Webinar del 2023

Le 5 armonie per una vita felice e longeva



3° Webinar del 2024

Le 5 C: Il Pentologo per prendersi cura della casa comune



4° Webinar del 2025

Il Tetralogo per diventare più umani e meno artificiali
mediante 4 elogi :
sobrietà, lentezza,
tenerezza, partecipazione

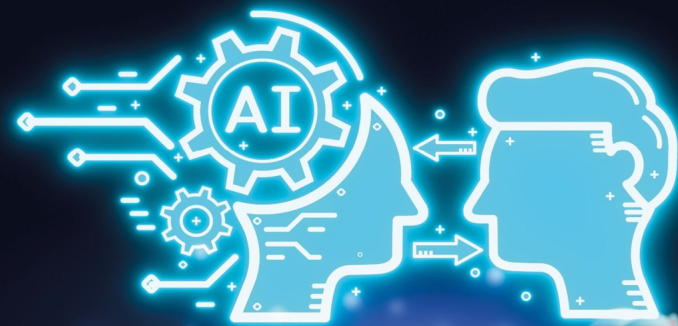
In questo libro, che verrà pubblicato dall'editrice Paoline nel mese di aprile o maggio, troverete una buona parte del contenuto del 4° Webinar del 2025 su "Il Tetralogo per diventare più umani e meno artificiali mediante 4 elogi: sobrietà, lentezza, tenerezza, partecipazione", ma anche di questo Webinar del 2026 su "Dall'Intelligenza Artificiale all'Intelligenza Relazionale (saggezza relazionale) - Il Pentalogo dei passaggi fondamentali per restare o diventare umani"

#VOLERSIBENE

Adriano Sella

RESTARE UMANI

Fra intelligenza artificiale
e intelligenza relazionale



Prefazione
Leonardo Becchetti


Paoline

Dall'Algoritmo all'Eco-ritmo

Dall'algoritmo informatico all'algoritmo naturale



- Il fondatore dell'algoritmo: Muḥammad ibn Mūsā al-Khwārizmī (IX secolo d.C.), matematico persiano, considerato il "padre dell'algebra" e il padre degli algoritmi. Il suo cognome (al-Khwārizmī) è stato tradotto male dall'arabo, diventando algoritmo.
- L'Algoritmo secondo l'autore è una sequenza finita di operazioni: abbiamo un problema e vogliamo trovare una soluzione. Es. ho fame e voglio prepararmi il cibo = sequenza finita di operazioni.
- L'algoritmo esisteva già nella natura: la serie di sequenza che porta a risolvere il problema: abbiamo bisogno del frutto e c'è tutto un processo che parte dal seme che deve marcire fino al frutto.
- L'algoritmo informatico è un algoritmo tecnologico sviluppato su ispirazione di un comportamento già presente in natura, frutto dell'evoluzione in milioni di anni.

La natura è maestra di vita e guida anche per le nuove tecnologie

- Riscattare i ritmi della sorella natura che sono anche quelli umani perché “Noi siamo madre terra” (i popoli indigeni).
- L'innovazione tecnologica si è ispirata molto alla natura, studiando le sue caratteristiche per poter costruire gli artefatti tecnologici:
- La tecnologia è strettamente connessa alla natura:
 - ✓ innanzitutto perché utilizza le materie prime naturali per la produzione tecnologica;
 - ✓ ma soprattutto perché la natura è una grande fonte di ispirazione per la vita integrale;
 - ✓ ma anche per l'innovazione tecnologica.

Who is *homo economicus*?



Metafore usate

dall'homo economicus
che è un corridore
all'homo integralis
che è un viandante



dallo spettatore frenetico
(multitasking digitale,
doomscrolling, *zapping man*)
al contemplativo



dall'inseguitore di like
all'abbracciatore di stupori



“Dall’intelligenza artificiale all’intelligenza o meglio saggezza relazionale”



L’intelligenza artificiale

- La tecnologia mediante la robotica ha sostituito la manodopera umana: le due facce (positiva perché ci libera dalla manodopera umana pesante e disumana, negativa perché genera disoccupati a causa dell’automatizzazione).
- Il rischio di sostituire anche la parte cognitiva della persona umana
- “Immaginiamo la gravità di una situazione con l’umanoide al posto dell’umano, la mente umana atrofizzata e l’essere umano diventato come un’ameba o uno zombi. Progetto delle élite dominanti? Una strategia per controllarci e dominarci, facendoci diventare solo consumatori potenti e nuovi schiavi?” (tratto dal nuovo libro *Restare Umani*)
- “La svolta tecnologica attuale ha fatto compiere un passaggio dalla tecnica come surrogato del lavoro umano (la forza muscolare) a un’altra forma che sta soppiantando la nostra capacità cognitiva mediante le macchine intelligenti. In altre parole, stiamo passando dall’automatizzazione classica che sostituisce il lavoro umano, ancora oggi e sempre più, a quella dell’IA, che arriva a sostituire la persona perfino nella sua dimensione cognitiva” (tratto dal nuovo libro *Restare Umani*).

L'intelligenza artificiale: reti neurali artificiali

“Alcuni esperti propongono di non chiamarla intelligenza artificiale perché questa espressione è un ossimoro: « intelligenza », a livello etimologico, significa la capacità di « leggere dentro » per scendere in profondità e cogliere la realtà in modo completo. Capacità peculiare dell'essere umano. Perciò l'espressione corretta sarebbe «reti neurali artificiali». Le reti neurali sono algoritmi che si generano dai nodi interconnessi. Questi nodi, o «neuroni artificiali» (ispirati al cervello umano), elaborano le informazioni e le comunicano ad altri nodi.

Il cuore delle reti neurali artificiali e l'algoritmo che, per così dire, pulsa dati computati, mentre l'intelligenza umana ha un cuore che pulsa amore perché sa cogliere l'essenza dell'essere umano.

L'intelligenza artificiale, completata dalla robotica, ci condurrà al mondo dei dati elaborati dagli algoritmi tecnologici. Un mondo artificiale, freddo e tecnocratico. Una realtà che non riuscirà mai a sviluppare tutto il potenziale umano, che è fatto di intelligenza, passione e del pensiero generativo del senso e del gusto di vivere.

Immaginiamoci di avere a che fare con qualcuno che esca a rispondere a tutto perché è documentatissimo, ma non pulsa amore dal suo cuore, perché non riesce a percepire il gusto e il senso della vita, non sa gioire della bellezza delle relazioni anche nelle piccole cose come un sorriso e un abbraccio. Verrebbe spontaneo dirgli: «Ma tu non sei umano»

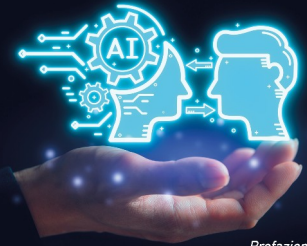
(tratto dal nuovo libro *Restare Umani*, pp. 24-25)

#VOLERSIBENE

Adriano Sella

RESTARE UMANI

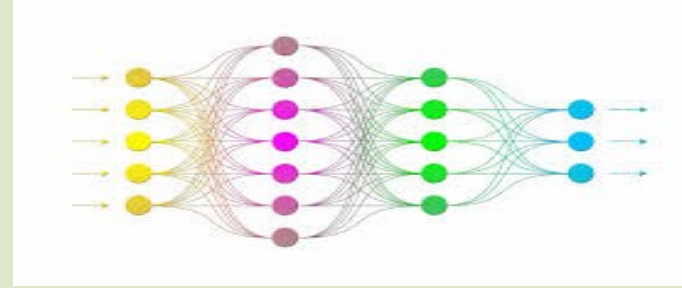
Fra intelligenza artificiale
e intelligenza relazionale



Prefazione
Leonardo Becchetti

Paoline

Le reti neurali artificiali non più solo descrittive ma anche prescrittive



- “Nel discorso di apertura del World Economic Forum 2025, Schwab Klaus, fondatore e presidente del WEF, ha ammesso che nel XXI secolo le tecnologie intelligenti della quarta rivoluzione industriale hanno compiuto un balzo in avanti senza precedenti, coinvolgendo ampi segmenti della società globale e inaugurando l'Età Intelligente” (*Restare Umani*, p. 26).
- Si sta progettando per il futuro una IA che possa essere prescrittiva, e non solo descrittiva come quella di oggi. Prescrittiva significa che sarà una tecnologia intelligente, che deciderà che cosa fare.
- Lo ha affermato Klaus Schwab: “Il XXI secolo è stato finora definito dal drammatico balzo delle tecnologie intelligenti, un balzo che ha portato l'umanità in un'epoca che io chiamo l'Età Intelligente, in cui ampi segmenti della società globale hanno ora accesso a un'intelligenza tecnologica senza precedenti. Queste tecnologie stanno diventando profondamente radicate nella nostra vita quotidiana e stanno cambiando il mondo a livelli individuali e internazionali molto profondi. L'intelligenza artificiale è, senza dubbio, il perno di questa trasformazione. Si è rapidamente evoluta da strumento specializzato a tecnologia di uso generale che, come l'elettricità e la macchina a vapore, sta rimodellando le industrie, le economie e persino il modo in cui pensiamo a noi stessi” (*Restare Umani*, p. 32)
- Qui si pone una grave questione di responsabilità: chi ha in mano le redini per programmare l'intelligenza artificiale?
- “La tecnologia non è solo tecnica, ma è anche *logos*. Ciò vuol dire che non è soltanto uno strumento, come lo era la tecnica della prima o seconda rivoluzione industriale, ma è anche un simbolo, cioè trasmette un significato. L'artefatto tecnologico, dunque, diventa significante, poiché indica come essere persona in divenire verso la piena realizzazione” (*Restare Umani*, p. 34).

La positività e non della tecnologia secondo le ultime encicliche sociali



Benedetto nella *Caritas in Veritate* 69:

- Positivo: evidenzia l'aspetto positivo della tecnica come opera umana per dominare la materia, in modo da migliorare le condizioni di vita, risparmiare fatica e ridurre i rischi.
- Limite: la priorità del fare facendo coincidere la verità con l'efficienza e l'utilità, mentre verità deve rispondere all'appello essenziale della persona che è la ricerca della vita umana e della vera libertà.
- La tecnologia è sempre un mezzo, orientato a un fine che è la realizzazione dello sviluppo integrale dell'essere umano.

Francesco nella *Laudato si'* nn.101-136:

- Positivo: la positività della tecnologia viene evidenziata come creatività umana in grado di superare condizionamenti materiali e di migliorare le condizioni di vita; a risolvere problemi concreti degli altri, con l'impegno di aiutarli a vivere con più dignità e meno sofferenze.
- Problema fondamentale: la globalizzazione del paradigma tecnocratico. Il paradigma tecnocratico, infatti, altera la relazione amichevole con la natura: dalla mano data per valorizzare le potenzialità della natura nel pieno rispetto dei suoi limiti si passa alla mano depredatrice che cerca di estrarre e possedere tutti i tesori della natura, e in modo illimitato. Questo infrange l'amicizia tra l'umano e la natura, e genera un dominio estremo e feroce da parte del primo, fino al punto di causare ingenti danni: degrado ambientale, esaurimento delle riserve naturali, inquinamento, peggioramento della qualità di vita di tutti gli esseri viventi, e perciò anche di quella umana.
- La tecnologia si trasforma in fine capace di sviluppare un tipo di vita sociale, per esempio una vita sociale in cui tutti sono competitori e non più collaboratori, impone la sua ferrea logica di dominio eliminando la cooperazione tra tecnologia e l'essere umano.

Il “dio complesso” della modernità”

Leonardo Boff, teologo della liberazione: Terra Matura, p. 27

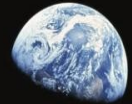
La crisi attuale non è solo una questione di scarsità di risorse e di servizi naturali, ma è soprattutto una crisi di un tipo di civiltà. Una civiltà che ha innalzato l'essere umano a “signore e padrone” della natura e non più come parte di essa.

Cartesio, affermando che la natura non ha spirito e neppure uno scopo, ha posto le condizioni per poter trattare la natura come si vuole.

- Francesco Bacone è il fondatore del paradigma moderno della tecnoscienza, dando all'essere umano il potere di torturare la natura, per scoprirne tutti i suoi segreti, come facevano i boia dell'Inquisizione, causando:
 - ✓ l'aggressione alla natura “selvaggia” per poter essere sottomessa e “civilizzata”;
 - ✓ l'arrogante proiezione dell'essere umano come un “dio minore” che la può dominare e organizzare mediante la scienza e la tecnologia. Oggi attraverso le nanotecnologie e l'intelligenza artificiale.
- Il cristianesimo ha purtroppo contribuito a legittimare e rafforzare questa concezione mediante Gn 1,28 “Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra; soggiogatela e dominate sui pesci del mare e sugli uccelli del cielo e su ogni essere vivente che striscia sulla terra”.
 - ✓ L'essere umano come il luogotenente di Dio, il signore della terra con il privilegio di essere al di sopra di tutti gli altri esseri = antropocentrismo che è di fatto androcentrismo: al centro solo l'uomo. Questa è una delle principali cause della crisi ecologica;
 - ✓ secondo la migliore esegesi rimanda al significato di Gn 2,15: l'essere umano come custode e guardiano dell'Eden e non come suo dominatore.

LEONARDO BOFF

TERRA MATURA:
STREMATA O RIFIORITA
TEOLOGIA DELLA VITA COSMICA



il pozzo di giacobbe

Il “dio complesso” della modernità” (Leonardo Boff, teologo della liberazione: Terra Matura, p. 27)

- Un'altra causa è un rigido monoteismo che ha sottratto alla realtà il carattere di sacro, concentrandolo solo su Dio. Togliendo l'aspetto del sacro al mondo lo si può plasmare come si vuole perché non merita più rispetto.
- Il pensiero filosofico: dall'immanentismo o panteismo (Dio identificato con la natura, negando la trascendenza) alla secolarizzazione (Dio è morto). Il panteismo è una forma di immanentismo radicale, secondo cui Dio e l'universo coincidono totalmente: "tutto è Dio". Oggi c'è il recupero non del panteismo ma del panenteismo che è invece la posizione teologica che sostiene che Dio sia immanente nell'universo, ma che allo stesso tempo lo trascenda.
- “La civiltà moderna della tecnoscienza ha invaso ogni spazio con i suoi strumenti, riuscendo a penetrare il cuore della materia, della vita e dell'universo. Tutto è stato avvolto dall'aura del «progresso», una sorta di riscatto del paradiso delle delizie andato perduto ma ora ricostruito e offerto a tutti coloro che possono accedervi, i ricchi e i potenti, escludendo ovviamente i poveri e gli oppressi” scrive Boff.
- Siamo partiti dalla Bibbia per legittimare il dominio sulla terra, ora bisogna ritornare alla Bibbia per imparare a rispettarla e prendersi cura.
- “Dio Disse: la terra produca esseri viventi secondo la loro specie: bestiame, rettili e bestie selvatiche secondo la loro specie” (Gn 1,24). La terra è quindi madre che ha generato gli esseri viventi, non è quindi inerte, ma generatrice.
- Dopo il diluvio, c'è la nuova alleanza (Gn 9-11): non ci sarà più distruzione di nessun essere vivente. L'arcobaleno è il simbolo della nuova alleanza.
- Questa nuova alleanza ci chiede di smetterla di ergersi a dio, che ha prodotto solo disgrazie, ma di sentirci semplici creature, in compagnia con tutte le altre. Sentirci fratelli e sorelle con il compito di curare e rispettare la Madre Terra.

Questa è la nostra missione richiesta dalla Madre Terra e dal Creatore di tutto.



“Intelligenza o meglio saggezza relazionale”

“La tecnologia, dunque, svolge un buon servizio da significante quando trasmette l'importanza della relazionalità, vissuta in modo qualitativo mediante rapporti interpersonali veri, autentici e generativi di felicità, facendo così fiorire l'umano nella sua pienezza. Quando invece la macchina induce a contatti « liquidi », tipici dei *social*, che si possono accendere e spegnere con un clic, allora spegne anche l'umano e lo induce a essere uno strumento a servizio degli interessi dominanti. L'IA deve favorire un processo di personificazione e non di individualizzazione, generando relazioni e non soltanto contatti, perché l'essere umano è una persona, non solo un individuo, e tanto meno un numero”.

(tratto dal nuovo libro *Restare Umani*, p. 35).

Saggezza relazionale è una espressione molto più completa, perché valorizza tutte le capacità (intellettuali, razionali, corporee, sensoriali, spirituali, intuitive...) e tutti i sensi dell'essere umano (vista, udito, olfatto, gusto e tatto), per il recupero delle relazioni umane, oltre l'intelletto e la ragione che sono tipiche dell'intelligenza.

- Per Platone l'intelletto (nòus) è la facoltà per raggiungere il grado più alto della conoscenza (in modo immediato e intuitivo); mentre la ragione (diànoia) coglie la verità in modo discorsivo, cioè tramite una serie di dimostrazioni logiche (ragionamento discorsivo).
- Saggezza relazionale non si limita al solo quoziente intellettuale (la logica razionale), ma al quoziente esperienziale che si allarga a tutte le capacità umane che vengono sprigionate nel vissuto, diventando saggezza esperienziale nel riscattare e vivere le relazioni interpersonali.



Saggezza relazionale - ragionamento saggio



- Igor Grossmann, professore di psicologia dell'Università di Waterloo Canada, ha identificato per primo le diverse “dimensioni” del ragionamento saggio, promuovendo la scienza della saggezza. Dirige il Wisdom and Culture Lab presso l'Università di Waterloo, guida collaborazioni di ricerca internazionali e lavora con studiosi di economia e informatica (cfr. <https://igorgrossmann.com>).
- Grossmann ha scoperto che misurare la saggezza delle persone prevede il benessere delle persone meglio del solo quoziente intellettivo, il famoso QI. Infatti le persone con punteggi più alti tendevano ad avere relazioni più felici, non soffrivano di depressione e beneficiavano di una maggiore soddisfazione della propria vita. Ha proposto il metodo *Allenare la saggezza: il metodo del diario di autoriflessione a distanza*: “La saggezza è universalmente apprezzata, soprattutto in situazioni difficili come le sfide interpersonali. Porta a pensieri, sentimenti e comportamenti che sono benefici sia a livello personale che sociale. Essere saggi include forme epistemiche di ragionamento: umiltà intellettuale, sensibilità al possibile cambiamento nelle relazioni sociali, apertura a diverse prospettive e ricerca di modi per integrare diversi punti di vista. Contrariamente alle capacità cognitive generali, queste forme di ragionamento predicono il benessere soggettivo e il comportamento prosociale” dichiara Igor.
- Grossmann invita ad allenare il ragionamento saggio nella vita quotidiana, rivelando che esistono proposte di addestramento che accrescono la saggezza: una dominante è concentrata sull'uso dell'autoriflessione distaccata, ovvero il riferirsi a se stessi in terza persona. Fa notare che l'auto-riflessione distaccata è comune nei diari dei leader spirituali, regola meglio le emozioni e genera benessere relazionale.

Ecologia relazionale: è tempo di dare priorità alle relazioni

Impoverimento relazionale: due grandi cause

La questione del tempo: assorbito dal troppo e sempre meno per le relazioni

- “Il troppo uccide l’essere umano” (*Restare umani*, p. 77-96): il troppo di oggi non è più limitato agli oggetti, ma si è esteso alle tecnologie, alle informazioni, ai social con le tante e troppe chat, alle esperienze di vita sia sociali e spirituali;
- Il troppo diventa *modus vivendi*, insieme con il “tutto e subito”: l’*homo consumens* descrive il sociologo Zygmunt Bauman.
- Il troppo ti impedisce di apprezzare quello che si ha perché genera l’ansia per quello che si vorrebbe avere. Il troppo uccide le relazioni e ti limita solo ai contatti.

Il problema della tecnologia comunicativa (*L’energia positiva del cambiamento*, pp.116-143)

- I nativi digitali hanno molta familiarità con le tecnologie digitali e cadono nell’essere sommersi.
- La comunicazione mediata sempre più dalla tecnologia (virtuale e remota), impoverendo quella diretta (fisica e in presenza).
- La morte del vicino, dichiara Luigi Zoja nel suo libro *La morte del prossimo*: dopo la morte di Dio, ora c’è anche la scomparsa della seconda relazione fondamentale dell’uomo che è l’altro. Ci troviamo di fronte ad un orfano senza precedenti nella storia.
- Il fenomeno dei Neet = quella fetta di giovani (15-29 anni) che hanno abbandonato scuola, lavoro, vita sociale e si chiudono nella loro stanza, sempre connessi nell’utilizzare i social network:
 - ✓ NEET è l’acronimo inglese di Not in Education, Employment or Training. In altre parole, quando si parla di NEET ci si riferisce a quella fetta di giovani che non studiano, non frequentano corsi di formazione e non lavorano;
 - ✓ fenomeno nato principalmente in Giappone a causa dell’intenso sviluppo tecnologico: sono chiamati questi giovani giapponesi *hikikomori*. Dormono di giorno e vegliano di notte, la mamma deposita il piatto del cibo davanti alla porta che viene prelevato quanto tutti dormono;
 - ✓ ci troviamo di fronte alla morte non solo del vicino ma dei propri familiari.



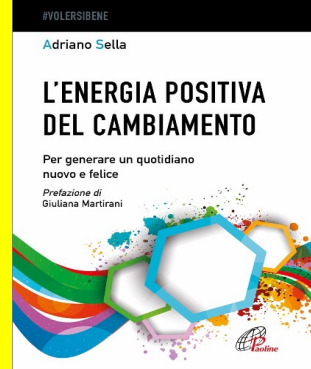
Ecologia relazionale:

è tempo di dare priorità alle relazioni, non alle cose

(*L'energia positiva del cambiamento*, editrice Paoline 2023)

È tempo di dare priorità alle relazioni, non alle cose

- Le relazioni sono essenziali per vivere bene perché siamo esseri relazionali.
- Una ricchezza che mai ci porteranno via perché le relazioni interpersonali fanno parte del nostro essere: “sono il sangue del nostro sistema esistenziale, sono la pelle della nostra vita quotidiana che non possono strapparci. Sono parte costitutiva della nostra vita. Potranno riuscire a portarci via tutto il resto, ma mai le relazioni interpersonali. Cercheranno di soffocarle, di emarginarle, di sfrattarle dalla nostra vita, di cestinarle facendole diventare rifiuti. Tuttavia, potremo sempre riscattarle perché sono dentro di noi. Se fossero una realtà esterna a noi, le venderebbero al supermercato a caro prezzo, le privatizzerebbero e le renderebbero esclusive di pochi a scapito di molti. Così come stanno facendo con le relazioni virtuali. Mentre le relazioni umane sono realtà che stanno nel profondo del nostro essere, in quanto sono il cuore della vita esistenziale. Ci sarà sempre un modo per valorizzarle, recuperarle e viverle nel quotidiano” (*L'Energia positiva*, p.135)
- “Lo rivela anche un importante studio dell'università di Harvard (Massachusetts), che ha portato alla scoperta del vero segreto della felicità: le buone relazioni. Si tratta di una ricerca durata ben oltre settantacinque anni, che ha seguito giovani universitari ma anche giovani delle periferie fino alla loro età anziana. L'obiettivo era capire che cosa li aveva resi più felici. L'esito è stato sorprendente. Al top della classifica non c'erano la fama, il successo, il denaro, il potere. Tutto questo veniva dopo. A guadagnare la vetta della classifica, in modo costante nell'arco della vita, sono stati i buoni rapporti interpersonali, mediante l'amicizia e l'amore. La ricerca, inoltre, ha mostrato che le buone relazioni generano sì felicità, ma anche longevità. Con le buone relazioni, quindi, possiamo essere più felici, ma anche vivere più a lungo” (*Restare Umani*, p. 92).



Saggezza relazionale



La Miniguide delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche presenta l'importanza della dimensione relazionale nella sua integralità, evidenzia come riscattare le relazioni interpersonali.

- 9 approcci: sociale, biologico e antropologico, filosofico, dell'economia della felicità, cristiano, della giustizia "erotica", cosmico, della *Laudato si'* e *Fratelli tutti*.
E tutti rivelano quanto sono importanti, necessarie ed essenziali le relazioni umane.
- L'approccio della giustizia "erotica" fa cogliere meglio la saggezza relazionale che non si riduce alla dimensione cognitiva e razionale (intelligenza relazionale), ma diventa il sentire profondo che è l'eros.
- Il teologo Matthew Fox, nel suo libro *In principio era la gioia*, cerca di liberare la giustizia da una dimensione astratta, fredda e distante, per coinvolgere le persone a farla diventare realtà quotidiana. Come?
 - ✓ Far accadere rapporti diretti tra le persone, soprattutto tra l'oppresso e l'oppressore, tra l'impoverito ed escluso con la gente e soprattutto con i responsabili dell'economia e finanza, della politica, delle altre istituzioni socio-politiche e religiose.
 - ✓ Per vedere i volti delle vittime, gli occhi lacrimanti degli impoveriti, le ferite sulla pelle degli oppressi, sentire le loro drammatiche storie: contatto fisico e diretto, faccia a faccia, il tu a tu.
 - ✓ Questo rapporto fisico genera la relazione compassionevole: con-passione = passione verso l'altro.
 - ✓ "Il dolore di un altro è il mio dolore, il mio dolore è il dolore degli altri. Alleviare il dolore di un altro significa alleviare il dolore di Dio, che condivide tutto il dolore dell'universo" sottolinea Fox.
 - ✓ Ecco perché Fox la chiama giustizia "erotica" perché è una giustizia che muove le persone dal di dentro, sciogliendo la durezza dei cuori ed impegnando a rendere concreta e quotidiana la giustizia: la passione per la giustizia. L'eros significa il sentire profondo.
 - ✓ *I Care* direbbe don Milani: dal "me ne frego" al "I care".

Saggezza relazionale: più relazioni interpersonali e meno contatti

- **La tecnologia oggi ci riempie di tanti e troppi contatti:**
 - I contatti virtuali tendono ad essere veloci, liquidi, freddi, superficiali, fugaci, precari. Frutto di una “società liquida”, per usare una celebre espressione di Zygmunt Bauman. Con un click si accendono e subito dopo si possono spegnere.
 - Il contatto virtuale tende ad essere un movimento che va dall’altro a me, per il mio proprio uso e consumo, cadendo nel consumismo relazionale e nella cultura dell’usa e getta.
- **La relazione interpersonale è un movimento** che va da me all’altro, facendomi scoprire il diverso da me, il tu e non più l’ego, o meglio l’alter:
 - mi fa scoprire la realtà che può completarmi, che mi fa crescere, che mi spinge ad uscire da me stesso per inoltrarmi nella profondità dell’altro, fino a comprenderne la sua bellezza. Questo anche nei confronti degli esseri più piccoli e insignificanti agli occhi di potenti;
 - relazione è la via per la crescita umana, liberandoci dalla tentazione di un rapporto di uso e consumo e facendoci diventare persone vere, liberate dalla tendenza dell’individualismo;
 - le relazioni ci responsabilizzano verso se stessi e verso gli altri: una vera relazione non si cancella con un click ma diventa amicizia. Un vero amico dura sempre ed è un tesoro.
- **Saggezza relazionale:** recuperare le relazioni interpersonali utilizzando tutte le capacità umane, non solo quelle cognitive. La pandemia ci ha insegnato alla bellezza della relazione mediante gli occhi. Pensiamo al calore di una mano solidale, all’energia positiva dell’abbraccio, alla forza della carezza, alla tenerezza della sessualità.
- **L’amore è** quello che riscatta tutte le varie forme relazionali che custodiamo nel nostro essere.

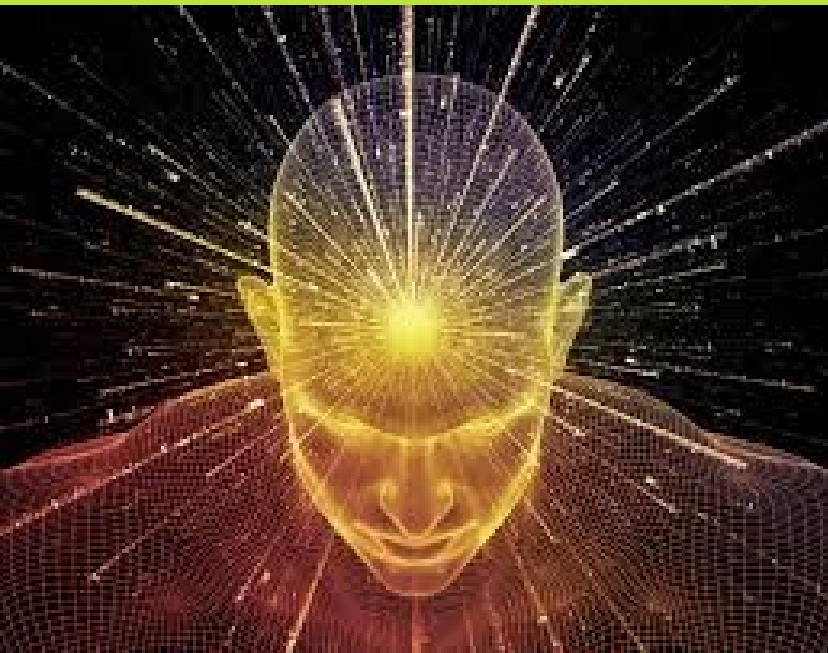
E allora cambiamo il paradigma della vita quotidiana:

molte più relazioni e meno contatti.



Saggezza relazionale

**Dal mero intellettuale
al valorizzatore di tutta la corporeità**



Metafora



Pensieri generativi

**Cerca la saggezza,
non la conoscenza.**

**La conoscenza
è il passato.**

**La saggezza
è il futuro**

(Proverbio indiano)

**L'inizio della
saggezza è il silenzio.**

(Pitagora)

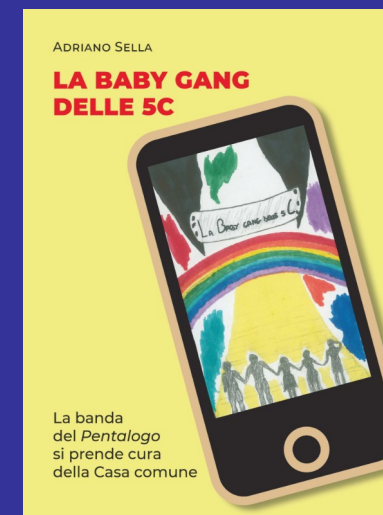
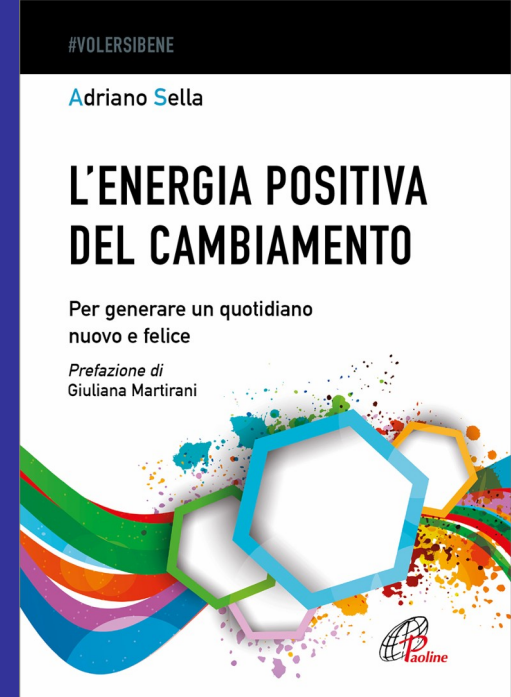


**Il papa
dell'incontro fisico
con la gente.**

**Il papa che
telefonava.**

**Il papa che
abbracciava.**





Adriano Sella Dipende da Noi

IDEE E AZIONI DI SOLIDARIETÀ INTELLIGENTE
IN UN'ECONOMIA GLOBALE

Prefazione di Nicoletta Denticco Postfazione di Giulio Albanese



Tutti possiamo e dobbiamo fare qualcosa ogni giorno e a chilometro zero per garantire la dignità ai popoli, anche e soprattutto nella loro terra.

#VOLERSIBENE

Adriano Sella

CAMBIAMENTI A KM 0



L'opzione del quotidiano
per nuovi stili di vita



adriano sella

Dal grido al cambiamento

Educhiamoci ai nuovi stili di vita
con la Laudato si'



temi

Info

E-mail: adrianosella80@gmail.com

cell. 346 21984040

Siti web:

www.contemplazionemissione.org

www.goccedigiustizia.it

www.reteinterdiocesana.wordpress.com

www.nuovistilidivitaItalia.wordpress.com

m

Adriano Sella Nel domani del virus

TRENTA NUOVE PRASSI
RESE NECESSARIE
DAL COVID-19:
UNA AL GIORNO



ADRIANO SELLA

AMAZONIA

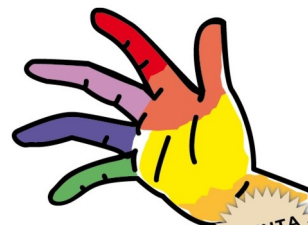
dagli alberi ai popoli e fino a tutte le creature

esperienze di vita e cammini di liberazione

TIPOGRAFIA EDITRICE ESCA
VICENZA

Adriano Sella

MINIGUIDA dei NUOVI STILI DI VITA



QUINTA
EDIZIONE
AGGIORNATA
2023



Edizioni Bertato - Ars et Religio

ADRIANO SELLA

Miniguia delle relazioni umane, sociali, ecologiche e cosmiche



TIPOGRAFIA ESCA - VICENZA

Movimento Gocce di Giustizia

Miniguia al consumo critico e al boicottaggio



EDIZIONE
aggiornata
2021



Edizioni Bertato - Ars et Religio