COSTRUIAMO GENTILEZZA

PRESENTAZIONE E ISTRUZIONI PER L'USO

COSTRUIAMO GENTILEZZA: **PRESENTAZIONE**

Costruiamo Gentilezza è un progetto ad impatto internazionale con una scadenza fissata al 21 marzo 2036. Si sviluppa virtualmente in rete, ma trova la sua attuazione nella realtà quotidiana. L'obiettivo del progetto è far sì che la capacità di creare gentilezza per il bene comune (vedi le Istruzioni per l'Uso) diventi un'abitudine diffusa, contribuendo all'evoluzione della comunità umana.

Il progetto mette al centro i bambini e i ragazzi, in quanto le nuove generazioni rappresentano il presente, il futuro e la continuità stessa della comunità. Per tale motivo, Costruiamo gentilezza incoraggia i cittadini a sostenere attivamente le famiglie nell'educare e proteggere i più giovani attraverso la gentilezza.

La partecipazione dei cittadini è promossa dai Costruttori di Gentilezza: persone che per scelte personali o professionali interagiscono abitualmente con/per i bambini, i ragazzi e le loro famiglie (insegnanti, allenatori, personale sanitario, volontari, amministratori pubblici, imprenditori...). I Costruttori di Gentilezza operano volontariamente all'interno di comunità strutturate (scuole e Comuni, enti, società sportive, associazioni di volontariato, aziende...), coinvolgendo e incoraggiando i cittadini ad impegnarsi e a rendere la gentilezza una pratica abituale per il benessere della comunità.

A livello operativo, Costruiamo Gentilezza mette a loro disposizione alcuni strumenti pratici, pensati per essere attuabili a costo Zero (un principio che sarà perseguito costantemente e in maniera progressiva):

- **La Giocopedia della Gentilezza**: un manuale dei Giochi della gentilezza, accessibile a tutti gratuitamente, per la condivisione di attività ludiche utili a favorire la conoscenza, l'educazione e l'allenamento alla gentilezza verso se stessi e la comunità, quali ad esempio l'Alfabeto della Gentilezza.

- **L'Archivio delle Pratiche gentili** (o Pratiche di Gentilezza): per la condivisione, libera e gratuita, di eventi, azioni, materiali che incidono positivamente sul modo di pensare e sul comportamento dei cittadini per il bene comune. Alcuni esempi di pratiche gentili già consolidate sono: l'Assessore alla Gentilezza, la Panchina viola della gentilezza, le pizze e le pizzerie della gentilezza, i Murales gentili, il premio Costruiamo Gentilezza, i Consigli Comunali delle Ragazze e dei Ragazzi...Spazio alla Gentilezza.

- **I Cantieri della Gentilezza:** spazi generativi, reali o virtuali, in cui i cittadini si ritrovano insieme per ideare soluzioni a bisogni e desideri comuni attraverso le Pratiche gentili e i Giochi della gentilezza.

- **Ricorrenze gentili:** giornate o periodi dedicati alla gentilezza che coinvolgono attivamente i cittadini per rendere le pratiche gentili e i giochi della gentilezza un'abitudine diffusa. Alcuni esempi già consolidati a tale proposito sono: la Giornata Nazionale della Gentilezza ai Nuovi Nati e la Giornata Nazionale dei Giochi della Gentilezza.

Tali strumenti e i contenuti generati possono essere replicati e diffusi liberamente, adattandoli alle esigenze delle comunità, a condizione che ciò avvenga esclusivamente in modo altruistico, gratuito e volontario.

L'Associazione Cor et Amor, ideatrice di Costruiamo Gentilezza, promuove l'attuazione e la diffusione del progetto, garantendone la coerenza con le relative Istruzioni per l'Uso. Cor et Amor riconosce inoltre il ruolo degli Ambasciatori di Costruiamo Gentilezza, cittadini che si impegnano volontariamente a valorizzare e sostenere i Costruttori di gentilezza supportandoli nel loro operato.

I simboli identitari del progetto Costruiamo Gentilezza sono costituiti da 7 figure geometriche, ossia 5 triangoli di colore giallo, verde, rosso, grigio, blu scuro, 1 quadrato arancione e 1 parallelogramma azzurro che possono assumere forme differenti a seconda di come vengono disposti i vari elementi. Questa impostazione riflette perfettamente l'approccio attuativo di Costruiamo Gentilezza, basato sulla flessibilità e sull'adattabilità della gentilezza nei diversi contesti.

Il colore ufficiale del progetto – e della gentilezza in generale – è il viola, che nasce dall'unione del rosso (associato alla concretezza) e del blu (profondità): una combinazione che ben rappresenta le molteplici sfumature con cui si può interpretare e sperimentare la gentilezza.

COSTRUIAMO GENTILEZZA: **ISTRUZIONI PER L'USO**

VISIONE 2036

La comunità umana nel corso dei secoli è progredita costantemente, avendo come fine la ricerca della felicità dei singoli e della collettività. Molto si può ancora fare perché le persone possano vivere bene insieme. La conoscenza e la pratica della gentilezza possono contribuire a generare un cambiamento in questo senso.

In una comunità dove la gentilezza è una pratica comune, le persone si sentono accolte, più sicure e meno sole e questo contribuisce a una maggiore solidarietà e coesione sociale.
Riteniamo che la comunità, pensata come un insieme ideale di singoli e reti comunitarie (educative, culturali, ricreative, territoriali...), debba costituire un contesto in cui ogni individuo, singolarmente o in gruppo, possa contribuire attivamente e responsabilmente alla cura e al benessere della collettività, al progresso materiale e spirituale della società e a costruire una vita migliore per tutti.

I bambini e i ragazzi, rappresentando il presente e il futuro, sono al centro della comunità. Quest'ultima sostiene le famiglie nell'educarli e nel proteggerli attraverso la gentilezza.
La partecipazione e l'impegno di tutti sono fondamentali: ognuno pertanto può mettere al servizio del bene comune le proprie competenze, capacità, intuizioni ed energie in modo consapevole, solidale, fattivo e gratuito contribuendo alla realizzazione di questa visione.

ll sapere comunitario, inteso come la conoscenza generata dalla collettività, deve essere accessibile a chiunque ed essere utilizzato esclusivamente per scopi pacifici, inclusivi e solidali.
A tale proposito la gentilezza si rivela un potente strumento evolutivo, libero e gratuito, a disposizione e a beneficio di tutti, da costruire e diffondere con cura per vivere insieme pacificamente.

Questo strumento si compone di tre elementi interdipendenti e strettamente correlati tra loro: essere, fare e diffondere.

ESSERE GENTILI CON AMORE

Essere gentili con amore è uno stato interiore, determinato dal pensiero, che condiziona l'approccio di ciascuno verso la quotidianità.

1. L'**ESSERE** gentili può essere innato, oppure il risultato di un lavoro su se stessi e/o il frutto di un'educazione positiva. Il gioco rappresenta la modalità educativa privilegiata con cui fare emergere e sviluppare sin dalla primissima infanzia predisposizioni e comportamenti gentili e prosociali.

2. La gentilezza verso se stessi e gli altri è un **MODO** di essere, che a seconda del contesto può combinare **ELEMENTI** diversi quali attenzione, fiducia, sincerità, cura, perdono, empatia, pazienza, generosità, rispetto, lealtà, flessibilità, memoria, gratitudine, servizio... ognuno può scegliere come essere gentile.

3. È importante capire chi siamo, cosa vogliamo essere e perché abbiamo scelto di essere gentili. La **SCELTA** di essere gentili comincia con il darsi del tempo per fare nascere i pensieri, generare ragionamenti, costruire la propria identità attraverso un ascolto profondo di sé e la relazione con l'altro, immaginando ciò che si desidera essere e fare.

4. Ogni scelta nasce da una **MOTIVAZIONE** interiore e **AMOREVOLE**. È importante trovare dentro di sé il motivo del proprio desiderio di essere gentili. Questa spinta può derivare dal voler creare un ambiente più armonioso, dall'empatia verso le difficoltà altrui, dal desiderio di contribuire positivamente al benessere della comunità... ognuno può trovare la propria motivazione per vivere la gentilezza. Ogni occasione è buona per essere gentili, in tutti gli ambiti della vita e a qualsiasi età, migliorando le relazioni interpersonali e creando un ambiente più positivo e solidale.

5. Quando siamo veramente motivati il nostro **ENTUSIASMO** diventa contagioso, coinvolgente, ci dà forza e vitalità e ci avvicina agli altri.

6. Per poter creare legami più profondi e significativi con gli altri, le azioni gentili devono essere autentiche e disinteressate, riflettere motivazioni positive e andare oltre la ricerca di riconoscimenti e ricompense. È l'**AUTENTICITÀ** che dà credibilità all'agire e crea fiducia agli occhi degli altri.

7. I pensieri e i sentimenti di ogni persona meritano lo stesso **RISPETTO**. In qualsiasi contesto è possibile instaurare **RELAZIONI** positive e trovare modi creativi per essere rispettosi verso gli altri. Valorizzare il pensiero di ciascuno significa ascoltare attentamente l'altro e considerare la diversità come una risorsa preziosa. È dall'**INTEGRAZIONE** di pensieri diversi che si generano nuove idee, desideri e soluzioni.

E TU... COME SCEGLI DI ESSERE?

FARE GENTILEZZA PER IL BENE COMUNE

FARE gentilezza significa **AGIRE** influendo in modo positivo e concreto sulla realtà che ci circonda.

Le **pratiche gentili** per il bene comune sono soluzioni concrete: beni, servizi e comportamenti generati in risposta a bisogni o desideri dei singoli cittadini e della comunità. La messa in atto di tali pratiche ha un impatto positivo sul modo di pensare e di agire dei cittadini verso la collettività.

Dare fiducia alle idee, cogliere le intuizioni, valorizzare capacità e conoscenze e trarre spunto dagli errori consente di generare pratiche gentili: qualsiasi idea, anche la più semplice all'apparenza, può portare a risultati importanti e inattesi.

Alcune indicazioni utili per creare pratiche gentili:
1. Le pratiche gentili possono essere ideate e create sia individualmente che in gruppo.
2. Le soluzioni generate devono tenere in considerazione alcune variabili: essere a disposizione di tutti gratuitamente, realizzabili a costo (quasi) zero, semplici da mettere in pratica, rispettose del prossimo e dell'ambiente e condivisibili con gli altri.
3. La realizzazione delle soluzioni avviene attraverso il coinvolgimento e la partecipazione della comunità.
4. I risultati ottenuti vanno preservati nel tempo prendendosene cura e le pratiche gentili attuate possono essere modificate e adattate a nuove esigenze.
5. La diffusione delle pratiche e dei risultati deve essere quanto più ampia possibile in modo che tutti possano trarne beneficio.

I **giochi della gentilezza** sono un efficace strumento didattico per approfondire, con allegria e spensieratezza, la conoscenza della gentilezza e stimolano la creatività di adulti e bambini. Permettono anche di sperimentarsi nelle pratiche gentili affinché i comportamenti espressi, ripetuti più e più volte, diventino un'abitudine. Ognuno, in base alle proprie esigenze e desideri, è libero di ispirarsi a giochi già esistenti e/o di inventarne di nuovi.

Alcune indicazioni utili per creare i giochi della gentilezza:
1. Per giocare basta poco. Tutto può essere trasformato in un gioco gentile!
2. I giochi possono essere ideati e creati sia individualmente che in gruppo.
3. Devono avere una finalità educativa e riguardare comportamenti, azioni, conoscenze e pensieri incentrati sulla gentilezza.
4. Devono essere a disposizione di tutti gratuitamente.
5. Devono essere realizzabili a costo (quasi) zero e semplici da mettere in pratica.

Il valore di ogni pratica gentile e dei giochi della gentilezza è dato dal bene che creano e dalla cura con cui vengono realizzati.

E TU... COSA SCEGLI DI FARE?

DIFFONDERE LA GENTILEZZA CON L'ESEMPIO

Ogni persona comunica, "tutto è comunicazione". Per farlo in modo efficace occorre trovare i canali più vicini al proprio modo di essere, come le parole, l'arte, la musica, le immagini…e tutto quello che la creatività personale ispira.

Qualsiasi informazione riguardante le pratiche gentili e i giochi della gentilezza di cui si è fatta esperienza può essere utile per comunicare. È importante che i contenuti comunicati siano trasparenti, sinceri e autentici.

La comunicazione può avvenire prima, durante e dopo ogni esperienza gentile:

- **Prima:** per raccontare l'idea (informare e coinvolgere).
- **Durante:** per presentare "in diretta" la realizzazione (fare il punto).
- **Dopo:** per condividere l'esperienza e i risultati (fare un bilancio conclusivo e trarre spunti per il futuro).

La comunicazione deve essere rispettosa di tutte le persone e delle loro diversità, usando forme al positivo semplici e comprensibili, adeguate ai destinatari (ad es. i giovani comunicano in modo diverso rispetto agli adulti): più la comunicazione è mirata, più è efficace. Deve raccontare situazioni, storie ed esperienze concrete, vicine alla vita delle persone. Se possibile deve generare stupore ed emozione affinché il contenuto venga ricordato piacevolmente.

Per consentire una buona comunicazione bisogna:
1. Definire con cura i destinatari per ottimizzare la comunicazione;
2. Adattare il contenuto, lo stile e la modalità di comunicazione ai destinatari;
3. Semplificare ciò che è complesso affinché sia comprensibile da tutti;
4. Verificare che le informazioni trasmesse siano esatte e coerenti;
5. Coinvolgere e fare riflettere i destinatari;
6. Cercare modalità per un'ulteriore diffusione di ciò che viene comunicato.

Se ben comunicate, le esperienze di gentilezza diventano più impattanti, acquisiscono più valore, favoriscono un effetto moltiplicatore, offrono spunti per nuove domande e idee e creano maggiori opportunità di benessere per la comunità.

I canali di comunicazione a disposizione sono molti: i più comuni sono il passaparola (molto efficace e consigliato) e radio, tv, giornali, social, affissioni (locandine, manifesti). Ma ce ne sono molti altri come murales, flash mob, bigliettini, canzoni, immagini… Impiegando la creatività se ne possono immaginare anche tanti altri… tutto quello che la fantasia suggerisce!

E TU… COME SCEGLI DI DIFFONDERE?

Testo di Clara Fusco e Luca Nardi. Versione approvata in data 31 Marzo 2025 dall'Assemblea dei Soci di Cor et Amor