

A man with dark hair, wearing a tan trench coat, is sitting outdoors. He is looking off to the side. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The man's coat is a classic trench style with a wide collar and large buttons. He is wearing dark trousers. The overall mood is serene and sophisticated.

CAMBIA MENTO

PAROLA AI GIOVANI

GIOVANNI CACCAMO

*Concorso di idee per la redazione del
“manifesto del cambiamento”*

Giovanni Caccamo

INTRODUZIONE

Ho deciso di partire per un viaggio alla ricerca delle idee di cambiamento della mia generazione, disegno e visione evolutiva di un futuro possibile, in risposta al nichilismo e all'oscurantismo che minacciano i nostri sogni e le nostre speranze, nella consapevolezza che il buio custodisce sempre la preziosa opportunità di accendere una luce.

L'etimologia della parola "*cambiamento*" fonda le sue radici sul movimento, "*cambiare*" proviene dal verbo greco "*kamptein*": curvare, piegare, girare intorno. Sorella di cambiamento è la parola "*metamorfosi*", ovvero "*cambiare forma*", "*cambiare pelle*". Ogni cambiamento richiede immaginazione, consapevolezza e determinazione. Abbandonarsi alla lentezza, al metodo, alla fatica, al desiderio, al sogno.

"*Crisi*", dal greco "*krisis*", "*scelta*", è una parola la cui etimologia riconduce al verbo "*krino*", originariamente usato in campo agricolo con riferimento al momento conclusivo della raccolta del grano, quando la granella del frumento veniva separata dalla paglia. L'ideogramma cinese della stessa parola è composto dall'unione dei segni che rappresentano "*pericolo*" e "*opportunità*". Le origini di questa parola ci aiutano a capire che ogni crisi implica una "*scelta*" che condizionerà il nostro futuro e sarà "*madre*" di una trasformazione. *Giudicare e saper distinguere, il frutto più dolce della fatica.*

La crisi che stiamo vivendo è l'anticamera di un grande cambiamento possibile; la nostra incapacità di immaginarlo si trasformerebbe nella morte del futuro stesso. Alle porte di una nuova primavera, reduci da un lungo periodo di apnea, costretti a una delicata e profonda metamorfosi, è quindi nostro dovere chiederci quale possa essere il cambiamento più urgente nella nostra società.

La mia parola di cambiamento è "*gratitudine*".

Gratitudine

Immaginiamo la nostra vita come una navicella spaziale di cui noi siamo i piloti al comando: ogni mattina ci alziamo, apriamo gli occhi, entriamo in sala di controllo e ci sediamo di fronte alla plancia. Davanti a noi vediamo cento pulsanti luminosi di cui, mediamente, novantacinque verdi, accesi, e cinque rossi, spenti. I cinque pulsanti rossi rappresentano i problemi, più o meno rilevanti, che quotidianamente catturano la nostra attenzione e inquinano le nostre giornate: un litigio, un problema lavorativo, il desiderio di una condizione economica migliore, il mancato raggiungimento di un traguardo, una malattia cronica, la perdita di una persona cara, la bramosia di successo o di possesso. Queste cinque luci rosse si traducono emotivamente nella causa della nostra latente infelicità.

Un giorno, seduti come al solito di fronte alla nostra plancia, ci accorgiamo che, uno dei novantacinque pulsanti, da sempre illuminati di verde, è improvvisamente diventato rosso: il pulsante della *“libertà”*. Un’inattesa pandemia ha costretto l’intera umanità all’isolamento. Quel pulsante, che davamo da sempre per scontato e a fatica ricordavamo esistesse, si è trasformato in un inedito e complesso problema in grado di mandare in tilt l’intero sistema, facendo sorgere dentro ognuno di noi desideri che prima erano azioni del tutto usuali, consuete: fare una passeggiata, andare a cena con gli amici, abbracciare una persona cara. La domanda che mi pongo, quindi, è: *“Perché non ho mai valorizzato il pulsante della libertà prima d’ora? Perché non ho mai dato la giusta importanza a quei piccoli gesti?”*.

Adesso, di fronte alla nuova condizione della mia plancia, ho due possibilità: continuare a concentrarmi sui pulsanti rossi lamentandomi per ciò che non ho, oppure cambiare prospettiva, cambiare punto di vista e iniziare ad avere consapevolezza, gratitudine e riconoscenza per tutti i pulsanti verdi, imparando a dare loro identità e valore. Per imparare a fare ciò in modo semplice, occorre in nostro aiuto un esercizio di visualizzazione: quando ci rendiamo conto che i pensieri negativi iniziano a polarizzare la nostra mente e la nostra emotività dobbiamo

fermarci e sederci, chiudere gli occhi e osservare con attenzione la nostra plancia. *“A quali pulsanti sto concedendo la possibilità di rendermi infelice?”*. Una volta identificati e dato loro un nome, mettiamoli un momento da parte e concentriamoci sui pulsanti verdi: ho una casa dove poter vivere, sono in salute, vivo in una nazione senza guerra, il sole riscalda la terra, mia madre è viva etc. Adesso iniziamo, uno dopo l’altro, a spegnere questi pulsanti trasformandoli in rossi e connettendoci emotivamente con quello stato d’animo. Spengo il pulsante della mia casa: non ho più un luogo dove poter abitare. Spengo il pulsante della mia salute. Spengo la pace: improvvisamente intorno a me appariranno missili e bombe. Spengo il sole: l’atmosfera inizia a crollare e a ricoprire il pianeta con ossigeno, idrogeno e altri gas solidificati. Spengo mia madre: ne vivo la perdita e il lutto. Ci ritroveremo a questo punto in uno stato emotivo di collera e disperazione. Dopo qualche minuto, volgendo lo sguardo alla nostra destra, scorgeremo una grande leva con scritto *“reset”* che, una volta abbassata, ci consentirà di ritornare immediatamente alla condizione di partenza. Ci accorgeremo così di come i pochi pulsanti rossi che minacciavano la serenità della nostra giornata fossero in fondo problemi *“relativi”* e torneremo a sorridere.

Imparare a esercitare quotidianamente la *“gratitudine”* per ciò che ci è concesso e donato, ci aiuta a sentirci amati e di conseguenza ad amare. Solo nell’essere formica trovo pace, solo nell’essere nota di passaggio nell’armonia universale alleggerisco la mia anima e la mia mente dai pesanti macigni dell’accumulo, dell’avarizia, dell’egoismo, della corsa, dell’illusoria immortalità e mi riapproprio del mio respiro. Respiro con coscienza, abito il mio respiro, abito le mie emozioni.

“Cambiamento”, oggi, significa riscoprire le nostre radici, vivere un tempo lento più vicino alla nostra natura umana e all’alternarsi delle stagioni; una vita di dialogo, di silenzio, al servizio della luce, della bellezza e di una coscienza collettiva; essere consapevoli di chi siamo e individuare il nostro posto nel mondo; passare da una spiritualità fondata sulla richiesta a una spiritualità fondata sulla *“gratitudine”*.

A te, compagno di viaggio, la prossima parola di cambiamento...

LE PAROLE DEL CAMBIAMENTO

Socioculturale: accoglienza, casa, conflitti, coraggio, democrazia, dialogo, diritti umani, disuguaglianze, diversità, economia, educazione, etica, eutanasia, famiglia, fatica, giustizia, immigrazione, istruzione, lavoro, linguaggi, pari opportunità, razzismo, relazioni, rivoluzione, sacrificio.

Ambientale: alimentazione, condivisione, cura, ecosistema, energia, equilibrio, inquinamento, natura, rispetto, salute, sostenibilità, terra.

Spirituale: amore, anima, arte, ascolto, bellezza, compassione, desiderio, dialogo interiore, dolore, equilibrio, essere, fede, felicità, fiducia, gratitudine, identità, indifferenza, lettura, meditazione, morte, musica, perdono, principi, rinascita, silenzio, speranza, valori, vita, vocazione.

IL CONCORSO DI IDEE

Il concorso di idee per la creazione del manifesto sul cambiamento è rivolto a giovani studenti o lavoratori che, come me, credono in un nuovo mondo possibile.

Per partecipare, sarà sufficiente rispondere, per iscritto, alla domanda *“Cosa cambieresti della società in cui vivi e come?”*. Per rispondere dovrai scegliere la tua parola di cambiamento tra quelle presenti nell’elenco o proporre una nuova. La risposta (*vedi l’esempio sopra sulla parola “gratitudine”*), dovrà essere argomentata e avere una lunghezza di almeno 500 parole. La candidatura e la risposta, dovrai inviarle all’indirizzo email cambiamento@gioannicaccamo.it entro il 30 Giugno 2022.

IL MANIFESTO

Le proposte più significative saranno raccolte in un Manifesto che sarà consegnato al **Presidente della Repubblica**, a **Papa Francesco**, a filosofi, politici, uomini e donne di cultura; sarà un contributo concreto della nostra generazione per immaginare un futuro possibile, affinché possa soffiare un nuovo vento di cambiamento. Daranno il loro contributo anche giovani eccellenze, campioni del mondo della musica, dell’arte, dello sport e della scienza.

ISTRUZIONI

1. Segui la pagina Instagram [@giov_caccamo](#);
2. Individua la tua **parola di cambiamento** tra quelle elencate di seguito o scegline una a tuo piacimento, che risponda alla domanda: **“Cosa cambieresti della società in cui vivi e come?”**;
3. Invia la tua parola di cambiamento e la tua risposta, **entro il 30 Giugno 2022**, all’indirizzo cambiamento@giovaniccaccamo.it

Le risposte (vedi l’esempio sopra sulla parola “gratitudine”), dovranno essere argomentate e avere una lunghezza di almeno 500 parole.

LE MIE PAGINE SOCIAL

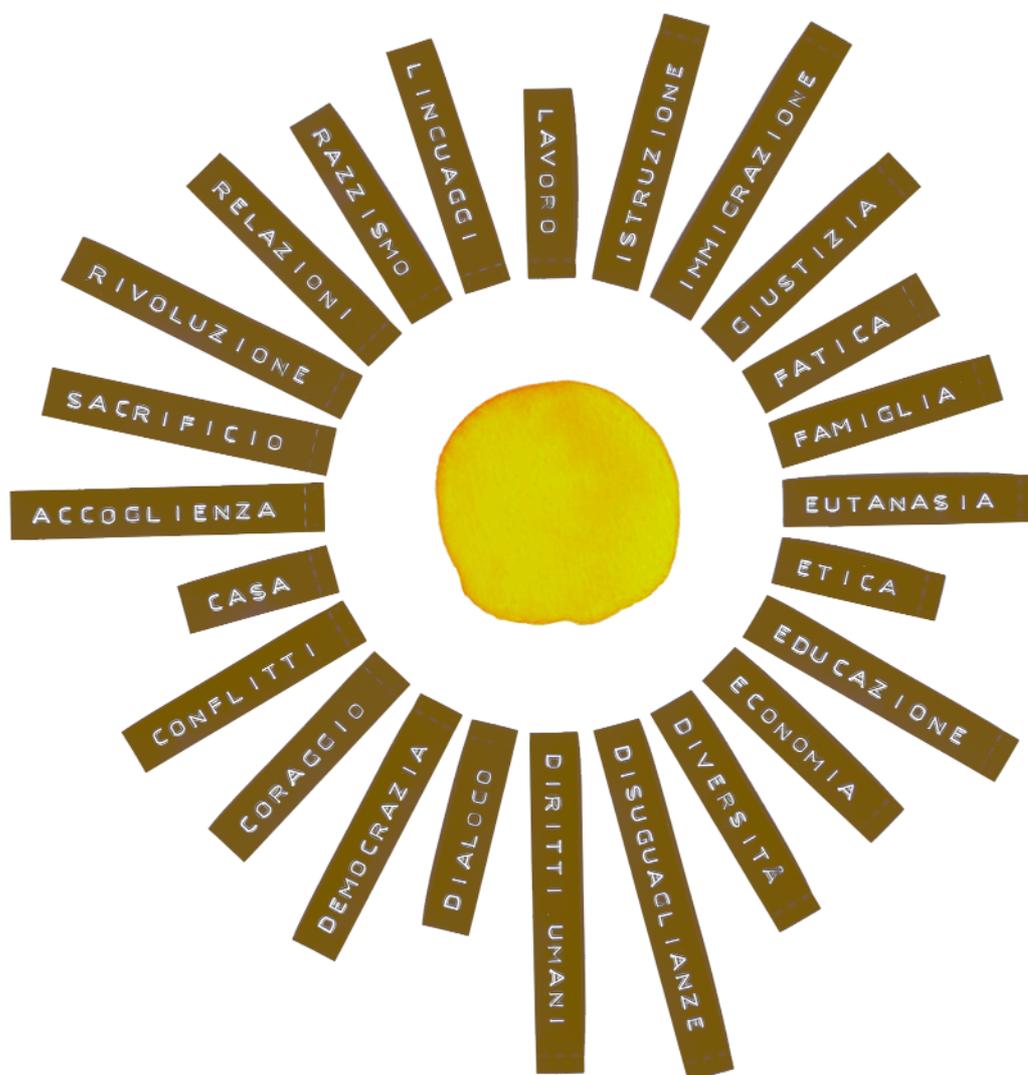
Interagisci con me sulle mie pagine social attraverso gli hashtag [#IlMioCambiamento](#) e il tag [@giov_caccamo](#)

Instagram: [@giov_caccamo](#)

Facebook: www.facebook.com/giovanni.caccamo.official

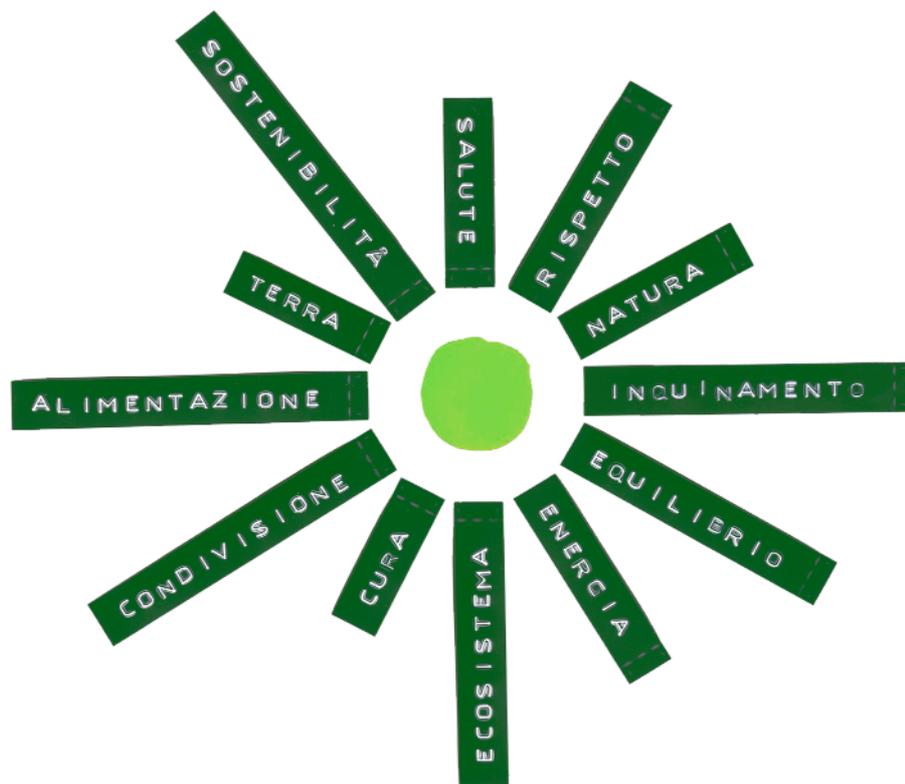
Twitter: [@giov_caccamo](#)

SOCIOCULTURALE



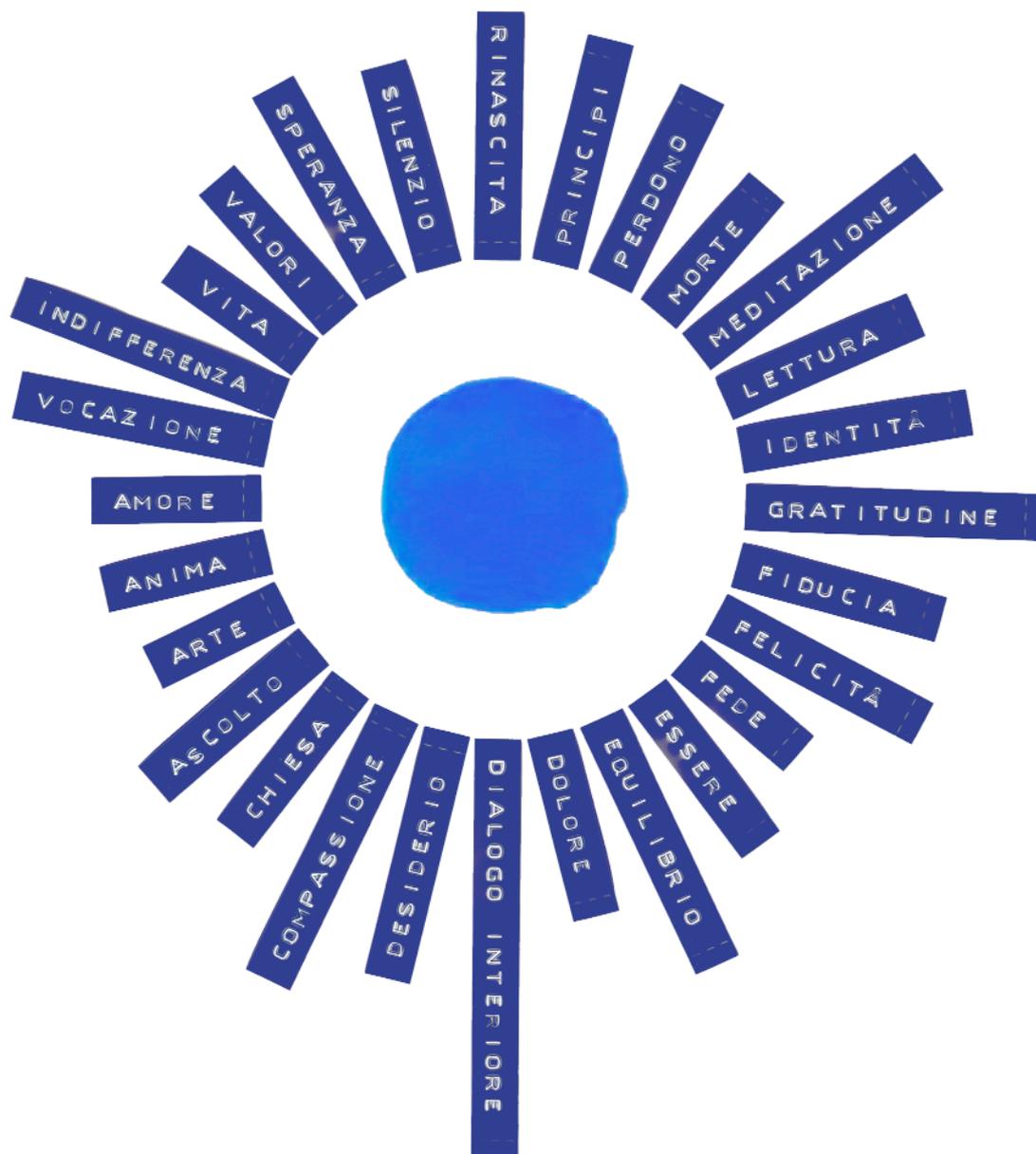
LE PAROLE DEL CAMBIAMENTO

AMBIENTALE



LE PAROLE DEL CAMBIAMENTO

SPIRITUALE



LE PAROLE DEL CAMBIAMENTO



PULSEE

Luce e Gas