



Il Manifesto

della comunicazione non ostile e inclusiva

- 1. Virtuale è reale**

Comunico in rete come faccio nel mondo reale, rispettando le persone e le loro differenze, le fragilità e i punti di forza. Scelgo di includere, senza giudicare o discriminare.
- 2. Si è ciò che si comunica**

Rispetto la mia identità e decido liberamente di definirmi per come sono, o di non definirmi affatto. Accolgo la complessità e la molteplicità. Valorizzo la diversità creativa.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**

Evito con cura stereotipi, cliché, allusioni o modi di dire offensivi o sminuenti. Contrasto ogni pregiudizio. Scelgo sempre parole chiare e facili da comprendere, corrette, gentili.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**

Costruisco relazioni fondate sull'ascolto paziente, la comprensione e l'empatia. So che opinioni diverse allargano il mio orizzonte, e che dallo scambio nasce il senso di comunità.
- 5. Le parole sono un ponte**

Coltivo la curiosità, l'apertura, il dialogo positivo che nasce quando si superano le barriere mentali, sociali, culturali, gerarchiche. Il mio linguaggio sa creare inclusione e cittadinanza.
- 6. Le parole hanno conseguenze**

So che le parole possono ferire o curare, sostenere o schiacciare. Parlo in modo tale da comprendere tutte le identità, le condizioni, le appartenenze, gli orientamenti e le culture.
- 7. Condividere è una responsabilità**

Prima di condividere testi, video o foto mi domando se aggiungono qualità alla discussione e se promuovono il rispetto. Verifico che le fonti siano oneste, neutrali e veritiere.
- 8. Le idee si possono discutere.
Le persone si devono rispettare**

Valorizzo la pluralità delle opinioni e delle esperienze e accolgo ogni diverso pensiero come una ricchezza. Se dissento, favorisco un confronto aperto, civile e costruttivo.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**

Insultare è un modo di esprimersi violento e primitivo. È doppiamente deplorabile se si indirizza a chi è discriminato e sperimenta la povertà, il disagio, la paura, lo stigma o l'emarginazione.
- 10. Anche il silenzio comunica**

Scelgo il silenzio per ascoltare e ragionare meglio. O per spegnere polemiche distruttive. O quando non ci sono parole adeguate, e un gesto di empatia vale più di ogni discorso.