

Non solo buone maniere, ma qualità più profonde che vanno dal rispetto alla cura di sé e degli altri, dal garbo alla solidarietà.

Che cos'è la gentilezza e perché fa bene praticarla.

Per gentilezza

70

■ **Barbara Autuori**

«È così facile ridere, è così facile odiare, serve forza per essere gentile ed educato». Sono gli anni Ottanta quando la *band* inglese *The Smiths* si accorge del potere dirompente della gentilezza fino a dedicarle alcuni versi della struggente *I know it's over*. Un'attenzione che da allora è cresciuta fino a trasformarsi in un movimento che dal Giappone, dove sboccia ufficialmente nel 1997, si è poi propagato in tutto il mondo trasformandosi nel *World Kindness Movement (Wkm)*. Prossimo a compiere i 20 anni di vita il *Movimento mondiale per la gentilezza* punta alla sua diffusione a tutte le latitudini.

affinché si crei uno scambio di buone pratiche finalizzate a creare un mondo più gentile». Per imparare ad essere gentili, tuttavia, il primo passo è capire che cosa sia effettivamente la gentilezza. «In realtà non esiste un concetto univoco», puntualizza Milani, sottolineando come il suo significato sia strettamente connesso con la cultura di riferimento. «In Italia – prosegue – spesso si confonde con l'educazione e le buone maniere, ma ricondurla solo a questo ambito significa banalizzarla e farle perdere efficacia». Se essere cortesi ed educati è comunque importante, l'attitudine alla gentilezza presuppone allora qualità più profonde.



Alla cortese attenzione

«Il *Wkm* conta circa 40 paesi membri dove agiscono associazioni che si propongono di ispirare le persone verso una maggiore affabilità e delicatezza», spiega **Cristina Milani**, vicepresidente del *Movimento mondiale per la gentilezza* e presidente di *Gentletude onlus Italia* (www.gentletude.com), l'associazione *no profit* che dal 2011 si occupa di promuovere azioni per migliorare le relazioni tra le persone nel Belpaese. «Obiettivo del *Wkm* è sostenere queste associazioni con materiali e progetti, cercando soprattutto di metterle in relazione

Circolo virtuoso

«Solidarietà, comprensione, fiducia, rispetto, pazienza, cooperazione, cura per sé e per gli altri: queste sono le doti della vera gentilezza». Virtù che oggi faticano a venire fuori a causa dei ritmi frenetici cui si è sottoposti quotidianamente nonché della vita mediata sempre di più dalla tecnologia che raffredda il naturale calore dei rapporti personali. «In questo contesto essere gentili non è facile e anzi richiede un grande impegno che molto ha a che fare con l'empatia, ovvero con la capacità di comprendere lo stato d'animo altrui», avverte la presidente di *Gentletude onlus* che è anche autrice di *Un giorno di ordinaria gentilezza* (*Pagine d'Arte editore*, 2011, pp. 72, euro 12) in cui racconta l'esperienza personale di come si è avvicinata alla gentilezza. A questo proposito Milani non ha dubbi sul fatto che praticare atti di gentilezza inneschi automaticamente un processo virtuoso che fa bene in prima battuta a se stessi e subito dopo a chi ne è il destinatario. Infatti spesso la scortesia è solo il risultato di una cattiva comunicazione, secondo la presidente di *Gentletude onlus*, mentre la gentilezza è un'attitudine innata in ogni essere umano.

A garbo

Rispolverarla e impiegarla ogni giorno nei rapporti meno intimi, dall'ufficio al supermercato, all'autobus, può (anzi dovrebbe) diventare una consuetudine. Esercizio non sempre facile e immediato, a volte richiede una capacità di riflessione su chi si ha davanti per accorgersi che tutti hanno un fardello di dolori, preoccupazioni, problemi che si portano dietro. A dispetto di alcuni contesti dove si sono cristallizzati comportamenti molto poco gentili, in generale esiste un terreno fertile sul quale coltivare usanze gentili. Molto, per esempio, stanno facendo le scuole dove aumentano di anno in anno i progetti dedicati alla gentilezza che coinvolgono allievi, educatori e famiglie. Se poi non tutti si sentono pronti a relazionarsi in modo gentile, non bisogna disperare: «Imparare ad usare la propria gentilezza – conclude Milani – è un processo che ha tempi diversi ma, una volta scoperto che non costa nulla e che, anzi, migliora l'esistenza propria e degli altri, è assolutamente irreversibile». ■

Modi gentili

Esercizi di gentilezza da fare ogni giorno.

Ecco qualche piccolo stratagemma quotidiano per diventare amabili e disponibili verso gli altri.

Osservare i propri comportamenti poco gentili cercando poi di fare l'opposto.

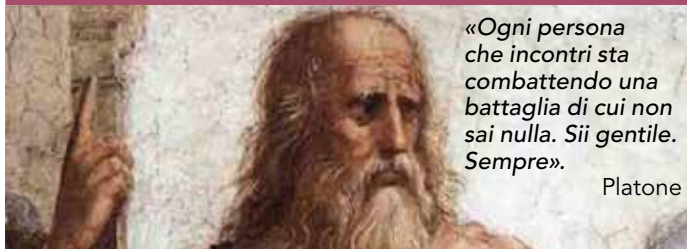
Salutare a voce alta, conoscenti e non solo, è il primo gesto di attenzione verso l'altro.

Scambiare due chiacchiere, sempre e con chiunque. Le relazioni umane hanno bisogno dell'impegno delle parole.

Cedere il posto sul bus anche se non necessario. Far passare chi ha il carrello più pieno al supermercato. La gentilezza si nutre di sorprendenti gesti gentili.

Grazie, prego, scusa, permesso, ti voglio bene. Un vocabolario pieno di garbo e sensibilità non costa nulla.

Un mondo davvero gentile è quello in cui quest'attitudine si applica anche all'ambiente e agli animali.



«Ogni persona che incontri sta combattendo una battaglia di cui non sai nulla. Sii gentile. Sempre».

Platone

tempi moderni di Rita Nannelli



Chapeau!

Sulle ventitré o no, tanto di cappello. Capace di trasformarsi a seconda delle occasioni e dei borselli, per camminare a testa alta serve un copricapo, che sia un berretto in mohair, una cuffietta artigianale lavorata a ferri, calda e accogliente come nessuna, un berretto alla marinara, in versione chic, però, un cappellino con veletta elegante, nostalgica e rétro, o il basco à la parisienne che sta bene con tutto, uno dei preferiti da signore e signorine. Scelto uno dei cappelli di moda, il resto lo fa l'interpretazione di chi lo porta.

A quattro zampe

Nome crawling, luogo di nascita America, ma ora l'allenamento

del "gattonare", proprio come i neonati, muove i suoi primi passi anche da noi. Si cammina a quattro zampe per 10 minuti al giorno senza mai fermarsi e i muscoli si rassodano, la postura e la coordinazione migliorano, si riduce lo stress. Un esercizio alla portata di tutti, da inserire nella routine sportiva in palestra. Le varianti non mancano, anzi è bene diversificare. L'importante è lasciarsi andare, per tornare un po' bambini.

American style

Cheesecake, apple pie, cupcakes, muffins, sandwich, pancakes e la tipica, gigantesca, tazza con il caffè lungo americano, gustati in un locale che ricorda le caffetterie newyorkesi. Né bar né pasticceria, ma un mix tra i due, la bakery (letteralmente: forno) piace sempre di più agli italiani: tra chiacchiere, tè o caffè fumante, panini e pasticcini colorati questi locali – c'è la California Bakery a Milano, la Bakery House a Roma e il Cake Appeal a Napoli – si trascorre un pomeriggio rilassante in compagnia degli amici o si

consuma un buon pasto veloce, perché gli ingredienti delle ricette british sono freschi e di qualità, questi sì all'italiana. Il segreto del successo, soprattutto tra i più giovani? A detta degli esperti, il connubio tra ricercati prodotti locali e la sofisticata atmosfera dei locali che catapultano direttamente nella Grande Mela e nelle serie Tv più famose, da Gossip Girl a Sex and the City. Proliferano anche corsi di cucina made in Usa, incentrati sulla preparazione e decorazione di pasticcini da tè, programmi televisivi, reality o canali YouTube che mostrano come creare i variopinti dolci americani ricoperti di pasta di zucchero nelle cucine del Belpaese. Perché, è risaputo, sono gli States a dettare le mode, anche tra i fornelli.

